Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vodní slalom

Technika jízdy na deblkanoi

Vedoucí práce: PhDr. Milan Bílý

Zpracoval: Jaroslav Volf

Stará Boleslav, září 2004

Název práce:

Vodní slalom – technika jízdy na deblkanoi

Cíl práce: Vytvořit instruktážní film, který by prezentoval současné pojetí techniky jednotlivých záběrů, jejich kombinací a techniky a taktiky jízdy nejlepších světových deblkanoistů. Film by měl sloužit jako metodický materiál nejen pro trenéry a závodníky vodního slalomu, ale i pro širokou vodáckou veřejnost.

Metody: Práce je kombinací participantního a neparticipantního pozorování. Pozorování probíhá v dynamickém systému, kdy vztahy mezi vstupem a výstupem (mezi podměty a reakcemi), závisí nejen na vstupu, ale i na vnitřních předpokladech závodníků. Na tentýž podnět pak všichni závodníci mohou reagovat různě, podle toho v jakém vnitřním stavu se nacházejí.

Výsledky: Ve sportovní disciplíně odehrávající se za neustále se měnících podmínek je nutné nacvičovat několik způsobů průjezdů daných kombinací branek. Neexistuje přesný návod na řešení jednotlivých brankových situací. Film ukazuje současné pojetí techniky a taktiky jízdy na deblkanoi.

Klíčová slova: protivodné branky, povodné a přesazené branky, průjezdná branka, závěs, široký záběr, zpětný traverz, vnitřní náklon.

Prohlašuji, že jsem na této diplomové práci pracoval samostatně a že jsem uvedl všechny literární prameny v práci použité.

Ve Staré Boleslavi, dne 13.9.2004

Rád bych poděkoval vedoucímu mé diplomové práce PhDr. Milanu Bílému za odborné vedení a pomoc při zpracování diplomové práce.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce k účelům studijním. Prosím, aby byla uvedena přesná evidence vypůjčovatelů a vypůjčovatele upozorňuji na to, že musí pramen údajů řádně citovat.

Jméno a příjmení, adresa bydliště	Číslo OP	Datum výpůjčky	Poznámky

OBSAH **STR.**

1.	**ÚVOD ……...**	**6.**
2.	**CÍL A ÚKOLY PRÁCE ……**	**8.**
3.	**METODY ……**	**9.**
4.	**VYMEZENÍ FAKTORŮ TECHNIKY VE VÝKONU VODNÍCH SLALOMÁŘŮ ……**	**10.**
5.	**TECHNIKA JÍZDY NA DEBLKANOI ……**	**11.**
5.1.	**Přímá jízda ……..**	**11.**
5.1.1	**Záběry používané při přímé jízdě ……**	**12.**
5.2.	**Protivodné branky ……...**	**13.**
5.2.1	**Základní varianty průjezdů protivodných branek ……**	**14.**
5.2.2	**Záběry používané při průjezdech protivodných branek ……..**	**16.**
5.3.	**Povodné a přesazené branky ……...**	**17.**
5.3.1	**Základní varianty průjezdů přesazených branek ……**	**17.**
5.3.2	**Záběry používané při průjezdech přesazených branek ……**	**19.**
5.4.	**Jízda ve vlnách, průjezd válce, přejezd válce ……**	**20.**
6.	**TVORBA VIDEOPROGRAMU ……**	**22.**
6.1.	**Scénář filmu ……..……..**	**22.**
6.2.	**Kamera ……**	**24.**
6.3.	**Střih ……...**	**25.**
6.4.	**Komentář ……**	**25.**
7.	**ZÁVĚR ……..……..**	**30.**
8.	**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY ……..……**	**31.**
9.	**PŘÍLOHY ……**	**33.**

1. ÚVOD

Vodní slalom se řadí ke sportovním odvětvím, kde nácvik a zdokonalování techniky patří k prioritám ve sportovní přípravě všech věkových kategorií. Zaměření pozornosti na techniku pádlování, techniku a taktiku jízdy na divoké vodě a následně v brankách vodního slalomu by mělo patřit k prvořadým úkolům závodníků i trenérů (Bílý, 2002).
Pod pojmem technika jsou v našem případě myšleny technicko-taktické dovednosti. Vodní slalom probíhá za velmi variabilních podmínek, a to i na stejné trati. Pohybové dovednosti se musí vyznačovat vysokou plasticitou. Správné rozhodnutí o použití technického řešení konkrétního pohybového úkolu v dané situaci ukazuje na míru zkušenosti a kvalitu závodníka (Bílý, 2002).
Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu, řešení je vybráno na základě všestranných předpokladů sportovce v souladu s jeho možnostmi, biomechanickými zákonitostmi a platnými pravidly (Choutka, Dovalil 1987).
Vodní slalom se řadí k vysoce technicky náročným sportům. V neustále se měnícím vodním prostředí je nutné věnovat teoretickému i praktickému tréninku optimální techniky velkou pozornost. Technická složka sportovní přípravy při neustálém růstu trénovanosti a z něj vyplývající vyrovnávání výkonnosti zaujímá stále významnější místo. Racionální a vysoce účelná technika vytváří podmínky pro nejlepší projev tělesných schopností a připravenosti sportovce. Při její nedostatečné úrovni je i při vysokých funkčních možnostech nemožné dosahovat vrcholných výsledků (Bílý, 2002).
Technika jízdy na deblkanoi prodělala v posledním desetiletí obrovský skok. Vývoj je přisuzován především změně pravidel vodního slalomu, kdy od roku 1996 se nezapočítává lepší výsledek ze dvou jízd, ale výsledky obou jízd se sčítají. Další výraznou změnou je zkrácení tratí, kdy jedna jízda trvá od 90 do 120 sekund. Díky těmto úpravám pravidel se zcela změnila struktura sportovního tréninku vodních slalomářů, daleko větší zřetel je kladen na rozvoj silově - rychlostních schopností. Celý závod deblkanoisté jedou ve velmi vysokém tempu, proto musí velmi dobře ovládat techniku jednotlivých záběrů a jejich kombinací, reagovat na měnící se podmínky vodního terénu. Zkoumání techniky proto vyžaduje téměř systémový přístup (Rohan, 1991). Dnes jsme již schopni analyzovat digitální videozáznam pomocí různých počítačových programů a pozorovat tak jemné rozdíly v technice průjezdů jednotlivých branek. Program například umožňuje porovnávat jízdu dvou závodníků, nebo více pokusů jednoho závodníka v kterémkoliv okamžiku

pohybu. Srovnání lze provádět na základě časového nebo prostorového průběhu. Domníváme se, že možnost používání programu výrazně ovlivnila analýzu pohybu na slalomové lodi ve všech kategoriích a tím i přispěla k výraznému posunu v technické přípravě (Bílý, 2002).

V práci jsme provedli rozbor současné techniky jízdy na úrovni vrcholového sportu. Pokusili jsme se rozborem techniky jízdy v konkrétních situacích předvést techniku jednotlivých záběrů v základním provedení na klidně vodě a v brankových kombinacích. Instruktážní film, který je součástí práce, byl natočen na světových soutěžích a účinkují v něm nejlepší současní deblkanoisté.

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvořit instruktážní film, který by prezentoval současné pojetí techniky jednotlivých záběrů, jejich kombinací a techniky a taktiky jízdy nejlepších světových deblkanoistů.
Film by měl sloužit jako metodický materiál nejen pro trenéry a závodníky vodního slalomu, ale i pro širokou vodáckou veřejnost.

Úkoly vyplývající z cíle práce:

- Pokusit se popsat současnou techniku jízdy na deblkanoi.
- Vytvořit scénář filmu.
- Natočit videozáznamy špičkových světových závodníků v různých brankových kombinacích a na různých vodních terénech..
- Vybrat taková řešení průjezdů brankových kombinací, která by nejlépe demonstrovala současné pojetí techniky jízdy.
- Ze získaných záznamů vytvořit film.
- Vytvořit komentář.

3. METODY

Účelem této práce je ukázat začínajícím závodníkům, i jejich trenérům současné pojetí jízdy nejlepších světových deblkanoistů.
Z metodologického hlediska se mojí práci jedná o kombinaci participantního a neparticipantního pozorování. Pozorování probíhá v dynamickém systému, kdy vztahy mezi vstupem a výstupem (mezi podměty a reakcemi), závisí nejen na vstupu, ale i na vnitřních předpokladech závodníků. Na tentýž podnět pak všichni závodníci mohou reagovat různě, podle toho v jakém vnitřním stavu se nachází.
Tyto vztahy pak mohou nabývat dvou podob. Interindividuální vztah se týká diferencí mezi jednotlivými osobami, zatímco intraindividuální změny u jednotlivce můžeme pozorovat v průběhu času a za různých podmínek.
V průběhu roku 2002, 2003 a 2004 jsme natáčeli na závodech Světového poháru, Mistrovstvích světa, Mistrovství Evropy i na závodech Českého poháru jízdy nejlepších deblkanoistů. Bylo natočeno více než 6 hodin materiálu na přírodních i umělých tratích. Na závěr jsme natočili tréninky podle scénáře nácviku základních záběrů na rovné vodě.
K filmování jsme používali digitální videokamery Sony TRV 240 a kazety Sony digital 8. Videozáznamy ze závodů natáčel trenér reprezentačního družstva vodních slalomářů České republiky PhDr. Milan Bílý.
Po prostudování natočených materiálů jsme vybrali ty situace, které nejlépe demonstrují současné pojetí techniky jízdy na deblkanoi.
Pro celkové hodnocení takto získaných dat jsem se opíral o své empirické zkušenosti aktivního závodníka a reprezentanta ČR v kategorii deblkanoí a také o zkušenosti vedoucího mé diplomové práce PhDr. Milana Bílého, vyplývajících z jeho trenérského působení u národního týmu.
Vzhledem k tomu, že závod probíhá za velice proměnlivých podmínek, je sledování techniky velmi obtížné. Vyžaduje nezbytně vysokou míru zkušeností z každodenního pozorování a konzultací se závodníky (Bílý, 2002).

4. VYMEZENÍ FAKTORŮ TECHNIKY VE VÝKONU VODNÍCH SLALOMÁŘŮ

Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu, řešení je vybráno na základě všestranných předpokladů sportovce v souladu s jeho možnostmi, biomechanickými zákonitostmi a platnými pravidly (Choutka, Dovalil, 1987).

Technická složka sportovní přípravy při neustálém růstu trénovanosti a z něj vyplývající vyrovnávání výkonnosti zaujímá stále významnější místo. Racionální a vysoce účelná technika vytváří podmínky pro nejlepší projev tělesných schopností a připravenosti sportovce. Při její nedostatečné úrovni je i při vysokých funkčních možnostech nemožné dosahovat vrcholných výsledků (Bílý, 2002).

Výraznými změnami pravidel po roce 1996 (součet dvou jízd, zkrácení tratí na 90 - 120 sekund) se zásadně změnilo pojetí závodu. Závodník musí perfektně ovládat techniku jednotlivých záběrů a jejich kombinací, reagovat na měnící se podmínky vodního terénu. Doba strávená tréninkem v obtížném vodním terénu ovlivňuje správnou práci paží, trupu, rovnováhu a kontrolu lodi v každé pozici.

Lze konstatovat, že rozvoj technické složky výkonu hraje prioritní roli i při rozvoji ostatních specifických zatížení a její rozvoj je limitován rozvojem specifických silových schopností (Bílý, 2004).

Vrcholný sportovní výkon vodních slalomářů je podmíněn z 30% technicko - taktické připravenosti závodníka, z 30% z psychické odolnosti (schopnosti regulovat aktuální psychické stavy) a z 40% fyzické připravenosti závodníka (Bílý, 1999).

Vodní slalom je sportem, jehož pohybové činnosti řadíme mezi tvořivé. Probíhá v prostředí, které se mění nejen jako vnější rámec pohybové činnosti, ale především z hlediska podmínek, které rozhodují o výběru přiměřených pohybových odpovědí. Výkon ve vodním slalomu je podmíněn optimálním sladěním pohybové struktury s funkcí organismu, adaptovaného na vysokou zátěž a vysokými nároky na psychiku závodníka (Rohan, 1991).

5. TECHNIKA JÍZDY NA DEBLKANOI

Současná technika jízdy ve slalomu je kromě jiných faktorů ovlivněna především tvarem lodí. Špička deblkanoe musí mít dostatečný objem, aby i v obtížném vodním terénu plavala nad hladinou. Záď lodě je konstruována s ohledem na rychlé točení při jejím zatopení. Dopředná rychlost a držení přímého směru deblkanoe je vykoupeno pomalejším točením bez zatopení zádě. Poměry základních hydrodynamických vlastností lodí se mění dle charakteru trati vrcholných závodů (MS nebo OH). Závodníci si volí typy lodí podle svých somatických vlastností a stylu jízdy (Bílý, 2002).

Současné pojetí jízdy je velmi agresivní, výbušné s vysokým nasazením a neustálým poháněním lodi vpřed s maximální snahou zefektivňovat řídící záběry. Slalom je tvořen mnoha akceleracemi a sprinty. Zkušenosti z jízdy na divoké vodě jsou nevyhnutelné, trénink kanoistů probíhá celoročně na divoké vodě. Doba strávená tréninkem v obtížném vodním terénu ovlivňuje správnou práci paží, trupu, rovnováhu, práci s náklony, nezbytný odhad vzdáleností a kontrolu lodi v každé pozici. Jistota v provedení zvolených záběrů dle charakteru vody, dokonalé ovládání lodě v obtížném terénu vytváří podmínky pro přesné nájezdy a optimální řešení brankových kombinací (Bílý, 2002).

Rychlost deblkanoe je daná přesností jízdy v každém místě slalomové tratě. Závodníci musí umět během jízdy měnit frekvenci a délku záběrů a využívat vody ke zrychlování jízdy.

S rostoucí rychlostí jízdy narůstá problém s čistými průjezdy branek. Jsem přesvědčen, že vždy je nutné hledat takové tempo, které je závodník schopen kontrolovat a kdy ještě má čistotu průjezdů branek pod kontrolou. Při současném vyrovnaném startovním poli, jeden dotyk na některé z branek odsouvá závodníka o řadu míst vzad.

5.1. Přímá jízda

Zvládnutí techniky záběru vpřed je výchozím předpokladem nejen pro úspěšné zvládnutí dalších záběrů, ale i celkového pohybu na deblkanoi.

Pro plynulou přímou jízdu na deblkanoi je důležitá souhra obou kanoistů. Je nutné, aby háček i zadák zasahovali do vody současně. Loď by měla mít neustále dopředný směr. Při správné technice pádlování, přibližně stejné váze členů posádky a přibližně stejných silových parametrech používá zadák řídící záběr s krátkým slalomovým ulomením. Zkušený závodník používá většinou záběru vpřed s rychlostním ulomením s tím, že ještě

navíc vede záběr více pod loď, což mu napomáhá k udržení přímého směru a ulomení může být velmi krátké. V případě, že se kanoe stáčí do ruky zadáka (těžší nebo silnější háček, změna proudění apod.), zadák provádí přímý záběr zakončený přitažením zádě nebo široký záběr od přídě. Háček pomáhá v řízení lodě při přímé jízdě jen ve výjimečných případech přitažením špičky, širokým záběrem od přídě, slabším nebo silnějším záběrem (Bílý, 2001).

5.1.1 Záběry používané při přímé jízdě

Záběr vpřed

Je to základní a nejdůležitější záběr. Správně provedený záběr pohání loď vpřed, udržuje ji v rychlosti a tím usnadňuje její pohyb. K dosažení účinného záběru vpřed je nutné zapojení velkých zádových svalů. Největší síla vychází ze svalů podél páteře, trapézového svalu a svalů deltových. Svaly paží jsou využívány pro různé řídící záběry, pro dokončení záběru vpřed, vytažení a přenos pádla.
Rozlišujeme tři fáze záběru:

- zasazení
- tažení
- vytažení a přenos

Při zasazení listu pádla do vody je trup mírně předkloněn a natočen, aby spodní paže mohla zahájit záběr co nejvíce vpředu. Spodní paže je napjatá, horní je v loketním kloubu ve flexi asi 30°. Pádlo je drženo pevně, nikoliv však křečovitě. Trup je mírně předkloněn, hlava je držena zpříma. Pádlo je nutné zasadit do vody měkce. Při nedostatečném zasazení a předčasném tažení dochází často k tzv. roztržení vody a tím k velmi neúčinnému záběru.
Ve fázi tažení je první hnací silou záběru využití švihu po fázi přenosu a narovnání trupu se současnou zpětnou rotací do základní polohy. Horní paže určuje postavení pádla ve vodě po dobu záběru. Loket horní paže musí být dostatečně vysoko (ve výšce očí).
V opačném případě dochází k tomu, že pádlo není taženo kolmo k vodě a záběr je opět neúčinný. Navíc může docházet k roztočení lodě. Spodní paže je co nejdéle napjatá, čímž je umožněn přenos síly ze zad a svaly paže se tak rychle neunaví. Záběr je ukončen v okamžiku, kdy spodní ruka míjí trup, který je na konci záběru ve vzpřímené poloze.
Vytažení a přenos – pokrčením paží se dostává dřík pádla k prsům a současně se začíná

pádlo vytahovat z vody plynulým obloukem. Pádlo přenášíme vpřed vzdálenější hranou listu, plochou listu rovnoběžně s hladinou (Bílý, 2001)

Záběr vpřed se slalomovým ulomením

Kombinaci záběru vpřed s klasickým slalomovým ulomením používá zejména zadák na deblkanoi. Při jízdě na kanoi musí kanoista provádět korekci směru. Jedním ze způsobů korekce je slalomové ulomení na konci záběru.

Jezdec provádí záběr vpřed a po dosažení úrovně boků začíná přetáčet list ve vodě tak, že přikládá jeho záběrovou plochu k lodi. Spodní ruka dotahuje list za tělo, horní ruka stlačuje žerď dopředu a dolů. Příčná osa pádla je kolmá na hladinu a podélná rovnoběžná s osou kanoe. Žerď směřuje šikmo vzad. List v této poloze pádla vytváří kormidlo lodě. Spodní ruka přitáhne žerď k boku lodě a horní ruka zatažením (zapáčením) hlavice dovnitř lodi stáčí loď do opačného směru (Bílý, 2001).

Záběr vpřed s rychlostním ulomením

Kanoista přetáčí v konci záběru záběrovou plochu listu od lodi a současně tlačí hlavici pádla dopředu a dolů. Loket spodní paže jde od těla a obě paže se v zápěstích ohýbají dolů. Poloha pádla je stejná jako u slalomového ulomení – příčná osa listu je kolmá k hladině, žerď pádla směřuje šikmo vzad, ale záběrová plocha listu směřuje od lodě. Při tomto způsobu řízení provádí list korekci směru již při natáčení ve vodě. Záběr je proto rychlejší než při ulomení slalomovém. Je to však způsob namáhavý zejména pro zápěstí a nedovoluje velkou korekci směru jízdy (Bílý, 2001).

Záběr vpřed s přitažením zádě

Má-li kánoe tendenci stáčet se na stranu zadáka, zadák zahajuje záběr ve vzpřímené poloze a mírně vykloněn na stranu pádlování. Horní ruka tlačí hlavici ven z lodi. Pro větší účinnost se záběr vede po obloukové dráze a na jeho konci se pádlo přitahuje zpět k boku lodi.

5.2. Protivodné branky

Nájezdy do protivodných bran se dají rozdělit na nájezdy „ostré“ a nájezdy „z oblouku“. Pod nájezdem ostrým si představujeme najetí lodě ze shora těsně vedle vnitřní tyče branky. Strategie tohoto nájezdu je založena na tom, že protivodná branka je v dostatečně silném zpětném proudu, který využijeme k průjezdu a k rychlejší akceleraci při výjezdu z branky. Hloubka zatopení zádě závisí na výšce tyčí nad vodou. Výhodné je podmáčknout tyčku těsně před límcem, kde příď není tak vysoko nad vodou.

Nájezdy z oblouku jsou typické pro protivodné branky, které jsou umístěny v proudu nebo ve zpětném proudu daleko od rozhraní. Strategie tohoto průjezdu vychází z toho, že posádka deblkanoe se k takto postavené protivodné brance nesnaží přijet po co nejkratší dráze, ale nájezd vede po delší obloukové dráze. V poslední fázi nájezdu, (těsně před brankou), již jede loď kolmo na proud, tedy téměř rovnoběžně s brankovými tyčemi. Výhoda takovýchto průjezdů protivodných branek spočívá v tom, že část točení nutného k průjezdu branky vykonala loď již při jízdě po proudu a otáčení pod protivodnou brankou je tak kratší a rychlejší. Loď si uchovává neustálou dopřednou rychlost a závodníkům je tím usnadněn výjezd z protivodné branky a následný rozjezd lodi v proudu. Toto pojetí je obtížnější z hlediska přesnosti nájezdu, ale při jeho dokonalém zvládnutí je výhodnější a používanější.

5.2.1 Základní varianty průjezdů protivodných branek

Protivodné branky na háčkův závěs

Při nájezdu na protivodnou branku háček zasazuje závěs vedle těla na horní straně lodi, protahuje pádlo vodou a navádí loď pod branku. V okamžiku, kdy míjí vnitřní brankovou tyč, vytáčí obě zápěstí a nastavuje záběrovou plochu listu ke špičce lodě. Ta se začíná otáčet okolo místa zasazení závěsu. Ve stejném okamžiku zadák vytáčí ramena, zasazuje pádlo do vody na spodní straně lodi a mohutným záběrem vpřed, popřípadě širokým záběrem od přídě dostává háčka nad vnitřní brankovou tyč. Při dokonalém provedení háček nemusí přerušit závěs a může plynule pokračovat v točení lodi směrem dolů po proudu. Zadák stále drží ramena vytočená do směru otáčení lodě a provádí široký záběr od přídě v odklonu při výjezdu na proud.

Protivodné branky na háčkův záběr

Při nájezdu do protivodné branky na háčkův záběr, oba kanoisté navádějí loď špičkou pod zadní brankovou tyč. Zadák závěsem na horní straně a háček širokým záběrem od přídě na straně spodní mírně zatápějí záď a otáčejí loď v protivodné brance špičkou proti proudu. Dalším háčkovým záběrem podél lodi ji dotáčí do výjezdu a zadákovým závěsem v proudu se současným háčkovým přímým záběrem rozjíždějí loď v proudu.

Protivodné branky na háčkův přehmat

Při nájezdu na protivodnou branku na háčkův přehmat oba kanoisté navádějí loď mírně špičkou po proudu za zadní brankovou tyč. Po posledním záběru v proudu se háček zaklání, odlehčuje špičku a nechává loď zajet hlouběji do zpětného proudu, k vnější

brankové tyči. Zde zasazuje pádlo do vody na opačné straně pádlování a současně se zadákovým závěsem provádí závěs v přesahu. Po jeho ukončení u špičky okamžitě přechází pádlem zpět na svou stranu pádlování a záběrem podél lodě se současným zadákovým záběrem vpřed, popřípadě širokým záběrem od přídě navádějí loď šikmo ven z branky do výjezdu na proud. Zde následuje opět závěs v přesahu, popřípadě široký záběr od přídě v odklonu, který loď stáčí špičkou po proudu.

Protivodné branky na háčkův odpich od břehu

Při nájezdu shora na takto postavenou protivodnou branku zadák zahajuje točení zasazením závěsu ve zpětném proudu na horní straně lodi. Háček na straně spodní „zapíchne“ pádlo o opěrný bod ve břehu. V první fázi zapření pádla o břeh dochází k dotočení lodě špičkou proti proudu a následným přenesením váhy na pádlo a silným odpichem se současným zadákovým záběrem vpřed se loď dotáčí špičkou šikmo ven z branky. Při odpichu jak háčka, tak i zadáka je žádoucí, aby byl odpich veden co nejvíce podél boku lodi ve směru jízdy. Trup je nutné držet stále vzpřímeně, čímž se vyvarujeme přiklonění k odpichu (vnějšímu náklonu). Výjezd je realizován společnými záběry vpřed s vnitřním náklonem lodi.

Protivodné branky na zadákův odpich od břehu

Háček při nájezdu zasazuje pádlo vedle těla na horní straně, protahuje pádlo vodou a navádí loď pod branku. V okamžiku, kdy míjí vnitřní brankovou tyč, vytočením obou zápěstí zahajuje závěs. Tím nastavuje záběrovou plochu listu ke špičce lodě, která se začíná otáčet okolo místa zasazení závěsu. Zadák se po ukončení záběru před na spodní straně dostává ke břehu, kde zapře pádlo o opěrný bod. V okamžiku, kdy je loď otočena špičkou proti proudu zahajuje mohutný odpich směrem nahoru. Výjezd je realizován společnými záběry vpřed s vnitřním náklonem lodi.

Protivodné branky průjezdné na háčkův závěs

Průjezdné protivodné branky se vyznačují tím, že nájezd je veden z jedné strany branky a výjezd se provádí na stranu druhou. Kanoisté se snaží o co nejmenší přetočení lodě špičkou proti proudu.

Nájezd je většinou kontrolován pomocí závěsu háčka na horní straně lodi s fází zasazení vedle těla jezdce. Aktivním protažením listu vodou a současným zadákovým širokým záběrem od přídě, popřípadě přímým záběrem na spodní straně, vedou kanoisté loď mezi tyče. V okamžiku kdy se háček dostává tělem na úroveň vnější brankové tyče, zahajuje široký záběr od přídě na horní straně se současným zadákovým slalomovým ulomením na

straně spodní. Těmito řídícími záběry oba kanoisté otáčí loď do výjezdu z branky, po kterém následuje rozjezd v proudu.

Protivodné branky průjezdné na háčkův záběr

Nájezd se zahajuje závěsem zadáka s fází zasazení vedle těla na horní straně lodi. Aktivním protažením listu vodou a současným háčkovým záběrem podél lodě, popřípadě širokým záběrem od přídě na straně spodní, vedou kanoisté loď mezi tyče. V okamžiku kdy se háček dostává tělem na úroveň vnější brankové tyče, přechází zadák ze závěsu do záběru vpřed, na jehož konci většinou provádí přitažení zádě. Háček následně provádí závěs v proudu a se současným zadákovým širokým záběrem od přídě dotáčí loď a rozjíždějí ji v proudu.

5.2.2 Záběry používané při průjezdech protivodných branek

Široký záběr od přídě

Široký záběr od přídě, často nazývaný obloukový, nebo odhoz, používají jak háček, tak i zadák k točení lodi v protivodných brankách.

Výchozí poloha k zasazení listu je mírně předkloněný trup, spodní paže je natažena, horní pokrčena těsně před trupem, ramena jsou vytočena na stranu záběru. List je zasazen co nejvíce vpředu u špičky lodě. Při vlastním záběru dochází k rotaci trupu, dráha listu je vedena po celou dobu záběru napjatou spodní paží. Záběr bývá ukončen za tělem. Pro zvýšení účinnosti se často provádí přehmátnutí spodní ruky výše na žerdi pádla, dále je možné provést mírný pohyb trupu ve směru předozadním. V tomto případě je nutné dbát na to, aby nedocházelo k rozhoupání lodě. Výrazné přenesení váhy na stranu záběru může kanoi naklonit a snížit účinnost záběru (Bílý, 2001).

Závěs

Nejčastěji se závěs používá k otáčení kanoe v protivodných brankách a také při nájezdech a výjezdech z proudu.

Závěs zahajujeme ve vzpřímené poloze trupu, těžiště těla je přeneseno na stranu závěsu, trup je vykloněn ven z lodě. Spodní paže je mírně pokrčena, horní je ve flexi v loketním kloubu asi 90°, loket směřuje dopředu a dolů, zápěstí horní paže je nad hlavou nebo těsně u hlavy směrem ven z lodi na stranu záběru. Záběrová plocha listu směřuje do směru jízdy. Polohu listu určují zápěstí. Místo zasazení pádla je bod, kolem kterého se kanoe otáčí. Závěs je dokončen plynulým pohybem spodní paže po obloukovité dráze dopředu ke špičce lodě a bývá spojen se záběrem vpřed (Bílý, 2001).

Závěs v přesahu

Na deblkánoi ho používá zpravidla háček při točení lodi v protivodných brankách a při nájezdech nebo výjezdech z proudu na ruku zadáka.

Trup je ve výchozí poloze ve vzpřímené pozici, spodní paže natažená, horní v mírné flexi ve výši hlavy. List je pokládán do vody na opačné straně lodě co nejdále od boku lodi. Úhel postavení listu ve vodě je korigován zápěstím horní ruky. List je nastaven tak, aby nabíral tolik vody, kolik je potřeba k dostatečně rychlému otočení lodě bez ztráty rychlosti. Zatížení z pádla se přenáší na trup, list je vytahován z vody směrem ke špičce (Bílý, 2001).

Záběr vpřed s odpichem od břehu

Odpich od břehu na deblkanoi používá většinou zadák při výjezdech z protivodných branek s potřebou ostrého nájezdu nebo protivodných brankách umístěných blízko břehu. Při průjezdu protivodné branky, v okamžiku, kdy je již loď částečně otočená a směřuje do výjezdu (špičkou proti proudu), zadák ukončuje záběr o něco více v předu a okamžitě nachází opěrný bod ve břehu (umělá překážka, kámen, apod.) Konec listu je tedy zapřen ve vodorovné poloze o břeh (vedle trupu nebo za ním) a přenesením váhy na pádlo dochází k odpichu od překážky. Je žádoucí, aby byl odpich veden co nejvíce podél boku lodi ve směru jízdy. Možné je i přesáhnutí spodní ruky na dříku pádla směrem nahoru. Odpich je zahajován vedle těla nebo za tělem (Bílý, 2001).

5.3. Povodné a přesazené branky

5.3.1 Základní varianty průjezdů povodných a přesazených branek

Průjezd pomocí závěsu a širokého záběru:

Nejčastěji používaná varianta, kdy např. zadák zasazuje pádlo vedle sebe a tažením ke špičce otáčí loď do požadovaného směru a háček současně pomáhá v točení širokým záběrem od přídě. Následuje přechod ze závěsu do záběru zadáka na vnitřní straně a záběr podél lodi háčka na straně vnější.

Při tomto provedení je nutné počítat s dostatečným nadjetím přesazené branky, aby nemuselo být točení přerušeno z důvodů vyhýbání se vnitřní tyčce.

Průjezd pomocí kombinace širokého záběru od zádi a závěsu:

Tato kombinace záběrů se velmi často používá v sestavách branek, kdy je nutné loď otočit na místě nebo jen ve velmi malé rychlosti. Točení provádí kanoista pádlující na vnitřní straně otáčení lodě pomocí „kontr“ záběru s přechodem do závěsu (viz. níže). Kanoista pádlující na straně vnější provádí nejčastěji široký záběr od přídě, nebo závěs v přesahu.

Následujícím záběrem je nejčastěji záběr vpřed na vnitřní straně, který má za úkol zastavit točení a opět loď rozjet do požadovaného směru.

Průjezd na „R“:

Zpětného průjezdu přesazené branky se využívá především v kombinacích, kdy jsou dvě povodné branky, nebo povodná s protivodnou brankou na stejné úrovni. Výhodou takto projeté kombinace je zkrácení dráhy deblkanoe na minimum.

Existují tři základní varianty průjezdů přesazených branek na „R“

1. zadákův závěs a háčkův široký záběr od přídě

Točení se provádí nejčastěji pomocí závěsu, popřípadě kontr-závěsu zadáka zasazeného vedle těla jezdce. Záběrová plocha listu je při závěsu nastavena směrem ke špičce lodi. Ramena jezdce jsou otočena do směru otáčení, deblkanoe je točena bez zatopení zádě. Háček při tomto průjezdu vytáčí ramena a provádí široký záběr od přídě na horní straně. Na spodní straně následuje záběr, který zastavuje točení lodi a rozjíždí ji do požadovaného směru.

2. zadákův závěs a háčkův závěs v přesahu

Činnost zadáka je totožná jako v předchozím případě. Háček místo širokého záběru od přídě přehmatává pádlem na vnitřní stranu točení a současně se zadákovým závěsem provádí závěs v přesahu. Oba kanoisté tak v tomto okamžiku zasahují pádly společně na vnitřní straně lodě. Po průjezdu brankou háček přechází zpět na svou stranu pádlování a dokončuje točení záběrem vpřed.

3. háčkův závěs a zadákův široký záběr od přídě

V tomto případě se vymění úlohy háčka a zadáka popsané v prvním případě. Háček zasazuje závěs vedle sebe, záběrová plocha listu je nastavena směrem ke špičce lodi. Ramena jezdce jsou otočena do směru otáčení, deblkanoe je točena bez zatopení zádě. Zadák při tomto průjezdu vytáčí ramena a provádí široký záběr od přídě na horní straně. Na spodní straně následuje záběr, který zastavuje točení lodě a rozjíždí ji do požadovaného směru.

Průjezd na zpětný traverz:

Tento způsob průjezdu je velice často používán v místech, kde jsou přesazené branky blízko sebe a stačí použít dvou nebo tří záběrů vzad. Zadní traverz bývá většinou časově rychlejší než průjezdy na „R“. I zde dochází ke dvěma možným variantám průjezdů, ve kterých se pouze mění činnosti háčka a zadáka.

Při jízdě po proudu musí deblkanoisté nejprve zpomalit rychlost lodě. Většinou začíná s brzdícím zpětným záběrem ten z kanoistů, který je tzv. pod proudem, to znamená na

spodní straně. Rychlost lodě se tím výrazně sníží a současně je záď držena šikmo proti proudu na zpětný traverz. Následný záběr vzad na spodní straně rozjíždí loď do opačného směru. Záběr na straně horní mírně stáčí záď lodě více po proudu, čímž zpětný traverz urychluje. Oba kanoisté jsou v předklonu, aby zádní část lodě byla odlehčena a nezatápěla se pod vodu. Po ukončení traverzu jsou rozjíždějící záběry vpřed vedeny současně po obou stranách lodě, s tím že na straně horní se většinou používá široký záběr, který loď stáčí špičkou po proudu.

5.3.2 Záběry používané při průjezdech povodných a přesazených branek

Přitažení protažením listu vodou po skončení záběru

Tento záběr se používá k mírným korekcím směru jízdy v přesazených brankách, nebo k jeho udržení.

Po skončení záběrové fáze přímého záběru se list nevytahuje z vody, ale protahuje se vodou vpřed. Síla provedení závisí na natočení záběrové strany listu vzhledem k boku lodi. Čím je úhel listu otevřenější, tím je přitažení silnější. Přitažení protažením používají velmi často vyspělí závodníci zejména v náročnějších vodních terénech. Tento způsob jim umožňuje neustálý kontakt pádla s vodou a tím jistější pohyb lodi vodním terénem (Bílý, 2001).

Závěs v přesahu

Závěs v přesahu se používá v obtížných kombinacích povodných a přesazených branek, kde se loď musí otočit téměř na místě, nebo jen v malé rychlosti. Používá ho zpravidla háček v situacích, kdy zadák provádí kombinaci širokého záběru od zádi a závěsu.
(viz. Závěs v přesahu - kapitola 5.2.2)

Záběr vzad

Tento záběr slouží při jízdě na deblkanoi k zastavení lodě a jejímu následnému rozjetí vzad.

Na počátku záběru je trup vzpřímený, ramena jsou vytočena na stranu záběru. Spodní a horní paže jsou mírně pokrčené. List se zasazuje za tělem nezáběrovou plochou vpřed. Záběr se zahajuje rotací trupu do výchozí polohy pro záběr vpřed (Bílý, 2001).

Široký záběr od zádi

Používá se k rychlému otočení lodě, nebo při náhlé změně směru jízdy v přesazených brankách, většinou se zatopením zádě.

List se zasazuje co nejblíže k zádi lodě nezáběrovou plochou vpřed. Spodní paže je v mírné flexi, horní je pokrčená před tělem, ramena jsou vytočena na stranu záběru. Žerď je téměř ve vodorovné poloze vzhledem k boku lodě, obě ruce jsou nad vodou. List je pokládán na hladinu nezáběrovou plochou, přední hrana směřuje mírně vzhůru. Vlastní záběr vychází z rotace zad, spodní paže je po celou dobu záběru natažená. Dráha listu je vedena co nejdále od boku lodi (Bílý, 2001).

Kombinace širokého záběru od zádi a závěsu

Tuto kombinaci záběrů používá při jízdě na deblkanoi v přesazených brankách jak háček, tak i zadák. Slangově se nazývá kontr – závěs.

(viz. „Závěs“ – kapitola 5.2.2 a „Široký záběr od zádi“)

5.4. Jízda ve vlnách, průjezd válce, přejezd válce

Hlavní zásady při pohybu v proudící vodě:

- Loď by měla mít větší rychlost než proud, je pak lépe ovladatelná.
- Při pohybu v proudu je třeba dodržovat správný náklon lodě, její dno musí být náklonem nastaveno proti proudu.
- Pádlo je třeba mít neustále v záběru nebo připravené na záběr, jen tak je možné reagovat na měnící se podmínky jízdy.
- Při jízdě ve vlnách je důležité fázi zasazení pádla vést za vrchol vlny.
- Frekvenci pádlování a délku záběru je třeba měnit v závislosti na vodním terénu.

Průjezd válce

Válec se nejčastěji překonává z přímé jízdy. Pro nejsnadnější a nejbezpečnější průjezd je třeba získat co největší rychlost. Posádka navádí loď kolmo na válec a těsně před ním zrychluje jízdu. Na hraně válce se provádí dlouhý, tzv. naskakovací záběr podél lodě, s mírným zakloněním háčka z důvodu odlehčení špičky. Háček projíždí válec s pádlem vpředu, připraveným na záběr. Jakmile se dostává přes válec, předklání se provádí siný záběr vpřed. Zadák se snaží zasadit záběr těsně za hřeben válce, kde je účinnější (Bílý, 2000). Při dostatečné rychlosti a správně provedeném naskakovacím záběru lze v určitých případech válec přeskočit. Závisí to na tvaru a velikosti vodního válce.

Přejezd válce

Přejezdem válce se v tomto případě rozumí boční přejezd válcem z jedné strany na druhou. Posádka najíždí do válce s lodí nakloněnou směrem po proudu. Při nájezdu na ruku zadáka

provádí zadák nejčastěji záběr vpřed, popřípadě závěs s protažením a krátkým záběrem vpřed bez vytažení pádla z vody. Závěs se záběrem se provádí před tělem a co nejdále od boku lodě. Háček provádí na hraně válce záběr vpřed s odklonem na stranu zadáka, popřípadě závěs se záběrem v přesahu. Při nájezdu na ruku háčka provádí háček závěs se záběrem a zadák nejčastěji záběr vpřed s odklonem na stranu háčka. Nájezd do válce na ruku háčka je velmi obtížný manévr a vyžaduje již velmi dobou technickou vybavenost.

6. TVORBA VIDEOPROGRAMU

6.1. Námět a scénář

- Titulek: Vodní slalom - Technika jízdy na deblkanoi
  - Znělka, jednotlivé atraktivní střihy, čas cca 2:00 min
- Titulek: Přímý záběr
  - Záznam: záběr z boku, pádlování na rovné vodě, nejprve normální rychlost, po cca 5 sekundách zpomalit
  - Záznam: záběr zezadu, nejprve normální rychlost, po cca 5 sekundách zpomalit
  - Záznam: záběr zepředu, nejprve normální rychlost, po cca 5 sekundách zpomalit
- Titulek: Řídící záběry
  - Záznam: záběr vpřed se slalomovým ulomením zadáka, nejprve normální rychlost, po cca 5 sekundách zpomalit.
    - Záznam: slalomové ulomení zadáka při zastavení točení lodě, zpomaleně
  - Záznam: záběr vpřed s rychlostním ulomením zadáka, nejprve normální rychlost, po cca 5 sekundách zpomalit
  - Záznam: záběr vpřed s přitažením zádě zadáka
    - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: široký záběr od přídě při jízdě „po vlnovce“, nejprve normální rychlost, po cca 5 sekundách zpomalit
  - Záznam: široký záběr od přídě v odklonu při nájezdu na proud
    - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: závěs, točení o 180 stupňů při jízdě tam a zpět, normální rychlost
    - Záznam: závěs při točení na místě, zpomaleně
  - Záznam: záběr vzad z boku, nejprve normální rychlost, po cca 5 sekundách zpomalit
  - Záznam: záběr vzad ze předu, nejprve normální rychlostí, po cca 5 sekundách zpomalit
  - Záznam: široký záběr od zádě při točení na místě, normální rychlost
    - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: kombinace záběrů kontr a závěs, točení o 180 stupňů, normální rychlost
    - Záznam: kombinace záběrů kontr a závěs, točení o 360stupňů, zpomaleně
  - Záznam: přitažení protažením po skončení záběru při přímé jízdě, normální

rychlost

- Záznam: přitažení protažením po skončení záběru při jízdě „po kružnici“, zpomaleně
- Záznam: závěs v přesahu při nájezdu na proud, normální rychlost
- Záznam: stejná akce zpomaleně
- Záznam: závěs v přesahu při točení lodě do kola, zpomaleně
- Záznam: odpíchnutí od břehu
- Záznam: stejná akce zpomaleně

- Titulek: Protivodné branky
  - Záznam: ilustrační záběry jízdy v protivodných brankách
  - Záznam: protivodná branka projetá na háčkův záběr, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: protivodná branka projetá na háčkův závěs, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: protivodná branka projetá na háčkův přehmat, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: protivodná branka s odpichem od břehu, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: průjezdná branka projetá na háčkův záběr, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: průjezdná branka projetá na háčkův závěs, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
- Titulek: Povodné a přesazené branky
  - Záznam: ilustrační záběry jízdy v povodných a přesazených brankách
  - Záznam: přesazené branky, průjezd na přímo s použitím závěsu háčka nebo zadáka, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: přesazené branky, průjezd na přímo s kombinaci záběrů kontr a závěs, háčka nebo zadáka, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně
  - Záznam: přesazené branky, průjezd na přímo na háčkův přehmat, normální rychlost
  - Záznam: stejná akce zpomaleně.
  - Záznam: přesazené branky, průjezd na „R“ s háčkovým záběrem, normální rychlost

    - Záznam: stejná akce zpomaleně
- Záznam: přesazené branky, průjezd na „R“ s háčkovým přehmatem, normální rychlost
    - Záznam: stejná akce zpomaleně
- Záznam: přesazené branky, průjezd na „R“ s háčkovým závěsem, normální rychlost
    - Záznam: stejná akce zpomaleně
- Záznam: přesazené branky, průjezd na zpětný traverz na ruku háčka, normální rychlost
    - Záznam: stejná akce zpomaleně
- Záznam: přesazené branky, průjezd na zpětný traverz na ruku zadáka, normální rychlost
    - Záznam: stejná akce zpomaleně
- Titulek: Jízda ve vlnách, Přejezd válce, Přeskočení válce
    - Záznam: jízda ve vlnách, normální rychlost
        - Záznam: stejný záběr zpomaleně
    - Záznam: přejezd válce, normální rychlost
        - Záznam: stejný záběr zpomaleně
    - Záznam: přeskočení válce, normální rychlost
        - Záznam: stejný záběr zpomaleně
- Závěrečné titulky

6.2. Kamera

V průběhu roku 2002, 2003 a 2004 jsme natáčeli na všech závodech světového poháru, mistrovství světa, mistrovství Evropy i Olympijských hrách v Athénách jízdy nejlepších deblkanoistů. Bylo natočeno více jak 7 hodin materiálu na přírodních i umělých tratích. Používali jsme videokamery Sony Digital 8 a videokazety Sony Digital 8. Natočili jsme i tréninky podle scénáře nácviku základních záběrů na rovné vodě. Videozáznamy natočil Milan Bílý. Ve filmu účinkují tito závodníci: Pavol a Peter Hochschornerové ze Slovenka, české posádky Marek Jiras / Tomášem Máder, Jaroslav Pospíšil / Jaroslav Pollert, Jaroslav Volf / Ondřej Štěpánek, německé posádky Marcus Becker / Stefan Henze, bratři Simonové, Francouzi Yann Le Pennec / Philippe Quemerais.

6.3. Střih

Po prostudování natočených materiálů jsme vybrali situace, které nejlépe demonstrují současné pojetí techniky jízdy na deblkanoi. Vybrané sekvence jsou z následujících tratí: Tacen – Slovinsko, Augsburg – Německo, Čuňovo – Slovensko, Trnávka, Roudnice a Trója – Česká republika. Athény – Řecko, Bourg Saint Mourice – Francie.

6.4. Komentář

- Technika jízdy je rozhodujícím faktorem pro výkon deblkanoistů ve vodním slalomu. V následujících minutách se pokusíme ukázat základní provedení jednotlivých záběrů a jejich aplikaci v řešení základních brankových kombinací.
- Při pádlování na C2 je důležité, aby oba kanoisté zasadili pádla do vody ve stejný okamžik. Loď udržujeme v přímém směru bez naklánění do stran a houpání ve směru předozadním.
- Ve fázi zasazení listu do vody je trup mírně předkloněn, spodní paže je natažená, horní mírně pokrčená. Ramena jsou vytočena do směru záběru.
- Tažení se provádí podél boku lodě po přímé dráze. Loket horní paže je ve výšce očí. Záběr je ukončen v okamžiku, kdy spodní ruka míjí trup.
- Pádlo vytahujeme z vody plynulým obloukem a přenášíme ho vpřed vzdálenější hranou listu.
- Slalomové ulomení se používá ke korekcím směru při přímé jízdě. Pádlo přikládáme k boku lodi záběrovou plochou listu a vlastní ulomení se provádí plochou nezáběrovou.
- Rychlostní ulomení se provádí plochou záběrovou. Oproti předešlému provedení je záběr s tímto ulomením rychlejší, ale umožňuje pouze menší korekce směru jízdy.
- Záběr vpřed s přitažením zádě zadák provádí mírně vykloněn na stranu pádlování. Pro větší účinnost se záběr vede po obloukové dráze a na jeho konci se pádlo přitahuje zpět k boku lodi.
- Důrazným vytočením trupu a ramen do směru točení, při širokém záběru od přídě, dosáhneme účinného zasazení listu u špičky lodě. Záběr je veden rotací ramen po obloukové dráze. Spodní paže je napjatá po celou dobu záběru. Záběr je ukončen za tělem.
- K mírným korekcím směru jízdy se používá tak zvané „přitažení protažením“. Po ukončení fáze tažení se list z vody nevytahuje, ale vytočením v zápěstích se protahuje

vodou vpřed po dráze písmene „C“. Čím je úhel mezi listem a bokem lodě otevřenější, tím je přitažení silnější.

- Horní ruka je při následném záběru vpřed vytažena co nejvíce nad vodu, aby se záběrem nerušilo otáčení kanoe.
- Při závěsu je trup vykloněn ven z lodě, ramena a trup jsou natočena na stranu závěsu. Spodní paže je mírně pokrčena, záběrová plocha listu směřuje vpřed. Závěs je dokončen plynulým pohybem spodní paže po obloukové dráze směrem ke špičce lodě.
- Na počátku záběru vzad jsou ramena vytočena na stanu záběru. List se zasazuje za tělem nezáběrovou plochou vpřed. Spodní paže je mírně pokrčena, horní je pokrčená před tělem. Záběr začíná rotací ramen do výchozí polohy pro přímý záběr. Trup se mírně předklání.
- Široký záběr vzad se zasazuje co nejblíže k zádi lodě. Spodní paže je mírně pokrčená, horní je pokrčená před tělem. Ramena jsou vytočena na stranu záběru. Vlastní záběr vychází z rotace zad. Spodní paže vede list po obloukové dráze co nejdále od boku lodě.
- Při závěsu v přesahu je list zasazován do vody na opačné straně, co nejdále od boku lodě. Spodní paže je natažená, horní pokrčená ve výši hlavy. Postavení listu ve vodě určuje zápěstí horní ruky. Závěs je tažen záběrovou plochou listu směrem vpřed a je ukončen u špičky.
- Ramena i trup jsou háčka jsou vytočena rovnoběžně s podélnou osou lodě, horní paže je pokrčená za tělem. Žerdě pádel háčka i zadáka směřují rovnoběžně šikmo vzad. Rotací trupu je závěs ukončen u špičky lodě.
- Při odpichu od břehu se konec listu zapře vedle trupu nebo za ním o místo ve břehu. Přenesením váhy na pádlo dochází k odpichu, který je veden co nejvíce podél boku lodi ve směru jízdy. Po celou dobu točení je nutné držet vnitřní náklon lodě.
- Rychlá jízda je charakterizována přesnou dráhou lodi v každém místě slalomové tratě. Při projíždění protivodných branek bychom měli vždy usilovat o to, aby se loď nezastavila a jela po obloukové dráze stále vpřed.
- Protivodná branka na háčkův záběr.
- Zadák používá při nájezdu závěs se zasazením listu vedle těla a háček širokého záběru od přídě na vnější straně lodě. Výjezd na proud je realizován společnými záběry vpřed. Následný zadákův závěs na vnitřní straně stáčí loď směrem špičkou po proudu.
- Protivodná branka na háčkův závěs.

- Při nájezdu háček protahuje pádlo vodou. U vnitřní tyče vytočením obou zápěstí zahajuje závěs. Zadák provádí mohutný záběr na spodní straně. Háček plynule pokračuje v otáčení lodě závěsem a zadák provádí záběr v odklonu při výjezdu na proud.
- Protivodná branka na háčkův přehmat.
- Háček se zaklání a odlehčuje špičku. U vnější tyče, současně se závěsem zadáka, provádí závěs v přesahu. Po jeho ukončení se vrací na svou stranu pádlování a točení dokončuje záběrem vpřed. Při výjezdu, dalším závěsem v přesahu, stáčí loď špičkou po proudu.
- Protivodná branka na odpich od břehu háčka.
- Zadák zahajuje točení zasazením závěsu ve zpětném proudu. Háček na spodní straně zapře pádlo o břeh a silným odpichem se současným zadákovým záběrem vpřed dotočí loď špičkou ven z branky. Výjezd je realizován společnými záběry vpřed s vnitřním náklonem lodě.
- Protivodná branka na odpich od břehu zadáka.
- Háček zasazuje závěs vedle těla na horní straně. Loď se začíná otáčet okolo místa zasazení závěsu. Zadák na straně spodní zapře pádlo o břeh a provádí mohutný odpich směrem nahoru. Ramena jsou vytočená dovnitř otáčení, loď je zatížena na vnitřní straně.
- Protivodná branka průjezdná na háčkův závěs.
- Nájezd je kontrolován závěsem háčka na horní straně. Aktivním protažením listu vodou a zadákovým širokým záběrem vedou kanoisté loď mezi tyče. Následným slalomovým ulomením zastavuje zadák původní pohyb lodě nahoru a stáčí ji do výjezdu ven z branky.
- Protivodná branka průjezdná na zadákův závěs.
- Zadák zasazuje závěs na horní straně lodě. Současným háčkovým záběrem vpřed na straně spodní vedou kanoisté loď mezi tyče. Zadák přechází ze závěsu do záběru vpřed s přitažení zádě.
- Rychlost průjezdu v přesazených brankách je dána přesností nájezdu a pokud možno nejkratší dráhou jízdy. V následující kapitole budou předvedeny nejčastější varianty průjezdů přesazených branek.
- Průjezd pomocí závěsu a širokého záběru.

- Nejpoužívanější varianta, kdy zadák zasazuje pádlo vedle sebe a tažením ke špičce, se současným háčkovým širokým záběrem od přídě, otáčí loď do požadovaného směru. Následuje přechod ze závěsu do záběru zadáka a záběr háčka podél lodi na straně vnější. Točení lodi by mělo být ukončeno těsně nad brankou.
- Průjezd pomocí kombinace tzv. „kontr“ záběru a závěsu.
- Točení provádí kanoista pádlující na vnitřní straně pomocí kontr záběru s přechodem do závěsu. Kanoista pádlující na straně vnější provádí široký záběr od přídě. Výhodou tohoto průjezdu je zmenšení poloměru otáčení deblkanoe a tím zkrácení dráhy jízdy.
- Průjezd na háčkův přehmat
- Háček přijíždí k přesazeným brankám s pádlem připraveným v přehmatu. Zadák začíná točení na spodní straně „kontr“ záběrem s přechodem do závěsu. Po ukončení přehmatu u špičky se háček vrací na svou stranu pádlování. Společnými záběry vpřed rozjíždějí loď směrem na další branku.
- Zpětného průjezdu v kombinaci přesazených branek se používá tam, kde jsou dvě branky téměř na stejné úrovni. Průjezd na „R“ s širokým záběrem od přídě háčka.
- Točení zahajuje zadák pomocí „kontr“ záběru s přechodem do závěsu. Háček při tomto průjezdu vytáčí ramena a provádí široký záběr od přídě na horní straně. Na straně spodní následuje záběr vpřed, který zastavuje točení lodě a rozjíždí ji do požadovaného směru.
- Průjezd na „R“ se závěsem v přesahu.
- Zadák zahajuje točení širokým záběrem od zádě. Háček přehmatává pádlem na vnitřní stranu otáčení lodě a provádí závěs v přesahu. Po jeho ukončení u špičky přechází na svou stranu pádlování a točení dokončuje záběrem vpřed. Loď je točena bez zatopení zádě.
- Průjezd na „R“ se závěsem háčka.
- Zadák roztáčí loď záběrem vpřed s přitažením zádě. Následně vytáčí ramena a provádí široký záběr od přídě na vnější straně. Háček ukončuje závěs zasazený vedle těla a projíždí mezi tyčemi. Následnými záběry vpřed kanoisté rozjíždějí loď na další branku.
- Průjezd na zpětný traverz se používá v místech, kde jsou přesazené branky blízko sebe a stačí použít dvou nebo tří záběrů vzad. Zpětný traverz na stranu háčka.
- Před první brankou oba kanoisté provádí brzdící záběr. Po jejím průjezdu rozjíždí loď zádí napřed a udržují ji kolmo na proud. Po ukončení záběru vzad nevytahují pádla z vody a okamžitě nasazují záběr vpřed. Loď je zatížena na spodní straně.

- Zpětný traverz na stranu zadáka.
- Tato varianta traverzu je obtížnější. V nájezdu musí kanoisté více nadjet horní brankovou tyč, aby měl zadák, pádlující na spodní straně více místa na brzdící záběr. Na spodní tyči musí naopak háček se záběrem vpřed vyčkat do okamžiku, než tuto tyč mine tělem.
- Při jízdě ve vlnách je třeba reagovat na měnící se podmínky jízdy. Fázi zasazení pádla je důležité vést za vrchol vlny. V závislosti na vodním terénu je často nutné měnit frekvenci i délku záběrů.
- Pro snadný průjezd válcem je třeba získat co největší rychlost. Na hraně válce háček provádí tzv. „naskakovací“ záběr, který je veden podél boku lodě dozadu za trup. Oba se mírně zaklání z důvodu odlehčení špičky. Následující záběr je nutné zasadit za vrchol válce.
- Posádka najíždí do válce s náklonem lodi na spodní straně, v tomto případě na stranu háčka. Háček i zadák provádí ve válci záběr vpřed. Zadák pádluje v odklonu. Při výjezdu z válce oba mění náklon lodě.
- Ve filmu jsme se snažili ukázat současné pojetí techniky jízdy na deblkanoi. Vždy bychom měli hledat nová řešení průjezdů jednotlivých brankových kombinací, popřípadě hledat optimální řešení odpovídající individuálním zvláštnostem každého závodníka.

7. ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo natočit a vyrobit instruktážní film, který by ukazoval současné pojetí techniky jízdy na deblkanoi. Domnívám se, že se nám podařilo vytvořit film, který by měl ukázat trenérům způsob jízdy nejlepších světových deblkanoistů. Dále jsme se snažili předvést, jakým způsobem můžeme jednotlivé rozhodující záběry nacvičovat v základním provedení na hladké vodě. Jsem přesvědčen, že jen po dokonalém zvládnutí záběrů na klidné vodě jsou závodníci schopni aplikovat tyto záběry také v obtížném vodním terénu. Nácvik jednotlivých záběrů se zařazuje do tréninku začátečníků, ale i špičkových závodníků formou průpravných cvičení.

V teoretické části jsme se pokusili popsat nejčastěji používané varianty průjezdů branek a jejich kombinací. Vodní slalom je sport, který se odehrává za neustále se měnících podmínek, proto není možné nikdy dopředu říci, že ta či ona varianta záběrů bude nejlepší a nejrychlejší. Proto nemá smysl nacvičovat jen jedinou variantu průjezdu branky, ale vždy se snažit dokázat provést na jedné brance nebo kombinaci branek několik způsobů řešení. Schopnost improvizovat je ve vodním slalomu velice důležitá.

Při tvorbě scénáře jsme se zaměřili na výše popsané varianty řešení průjezdů branek a jejich kombinací.

Bylo natočeno více jak sedm hodin videozáznamů. Pečlivým rozborem jednotlivých sekvencí jsme vybrali ty, které nejlépe dokumentují současnou techniku.

Využití poznatků z této práce by mělo usnadnit práci trenérů i závodníků při vytváření představy o současném pojetí techniky a taktiky jízdy. Vždy bychom se měli snažit hledat nová řešení pohybových úkolů odpovídající individuálním zvláštnostem každého závodníka.

Tento film si neklade za cíl předkládat návod jak postupovat v tréninku deblkanoistů, snaží se jen předvést základní varianty záběrů, které se dnes nejčastěji používají. Závodníci přizpůsobují techniku svým parametrům a možnostem, vytváří si svůj styl. Film vychází z techniky a taktiky jízdy nejlepších kanoistů, kteří dokáží v každé situaci předvést nejvýhodnější variantu záběrů.

8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Bílý, M., Rohan, J.: Dokonalý přímý záběr. Ročenka vodního slalomu. ČSKF, Praha 1992.
2. Bílý, M., Kračmar, B.: Technika jízdy na kajaku – přímá jízda. TVSM LX, č. 6, s. 20 – 23.
3. Bílý, M.: Komplexní analýza techniky pádlování a jízdy na divoké vodě. Rigorózní práce.
4. Bílý, M., Heller, J., Pultera, J.: Fild exercise testing in slalom padlers. International Canoe seminar, Florencie 1992.
5. Bílý, M., Kračmar, B., Novotný, P.: Kanoistika. Karolinum, Praha 2000.
6. Bílý, M., Kračmar, B., Novotný, P.: Kanoistika. Grada Publishing, Praha 2001.
7. Bílý, M., Pultera, J., Rohan J.: Technika jízdy na K1. Videoprogram pro trenéry vodního slalomu. Tělovýchovná škola, Praha 1990. 67 min.
8. Bílý. M, Kračmar,B. Novotný, P.: Technika a taktika jízdy na K1. Videoprogram, FTVS UK, Praha 1998, 27 min.
9. Bílý, M.: Systém sportovního tréninku ve vodním slalomu. Kreditní práce. Praha. 2004, 25.s.
10. Bílý, M.: Rule Changes after the 1996 olympics. IN: 1995 International coaches retreat, Nantahala, Tennessee, 1995.
11. Deppe, H. a kol.: Kanuslalom. BLV-Verlag, München 1979.
12. Doležal, T. a kol.: Základy kanoistiky a vodní turistiky. UK, Praha 1991.
13. Endicott, W.: To Win The World. Baltimore. Mariland, USA 1980.
14. Gonzáles-De-Suso, J.M, D´Angelo, R., Prono, J.M.: Physiology of slalom training. International coaching conference. Sydney 1999.
15. Heller, J., Bílý, M., Pultera,J., Sadilová, M.: Funktional and energy demands of elite female kayak slalom: A comparison of training and competition performances. Acta Universitatis Carolinae, s. 59 - 74.
16. Choutka, M., Dovalil, J.: Sportovní trénink. Olympia, Praha 1987.
17. Kračmar, B., Bílý, M., Novotný, P.: Základy kanoistiky. Karolinum, Praha 1998.
18. Kratochvíl, J., Bílý, M.: Analýza sportovního výkonu ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě se zaměřením na fyziologické charakteristiky s přihlédnutím k věkovým

zvláštnostem sportovců. Sborník referátů z mezinárodní studentské vědecké konference Kinantropologie 97: Nové tváře - nové pohledy. FTVS UK, Praha 1997, s. 173 - 177.

19. Prskavec, J.: Technika jízdy na kajaku. Diplomová práce, FTVS UK, Praha 2001.
20. Přednášky z „Konference trenérů ICF“, Sydney 1999.
21. Pultera, J.: Vývoj soudobé techniky jízdy na kajaku. Metodický dopis ČSKDV, Praha 1990.
22. Rohan, J.: Rozbor techniky pádlování a jízdy na C1. Diplomová práce, FTVS UK, Praha 1991.

9. PŘÍLOHY

1. Volf, J., Bílý, M.: Technika a taktika jízdy na C2. Videoprogram, FTVS UK, Praha 2004, 25 min.