

Emmanuel Brugvin

Slalomový přímý záběr na C-1

Slalomový přímý záběr na C-1

Obsah

<i>O autorovi</i>	3
<i>Jak se orientovat v dokumentu</i>	3
<i>Úvod</i>	4
<i>Krok první: Zasazení Pádla (útok!)</i>	5
<i>Krok dva: Pohon (výkon!)</i>	7
<i>Jakmile hrudník dosáhne vertikální polohy</i>	9
<i>Detaily, které jsou podstatné</i>	11
<i>Poloha s pádlem vpředu</i>	11
<i>Pohyb trupu:</i>	11
<i>Poloha vzadu:</i>	11
<i>Vyklenutí se po zasazení:</i>	11
<i>Podrobnosti pro experty:</i>	11
<i>Závěr</i>	11

O autorovi

Emmanuel Brugvin je špičkový francouzský singlíř, který byl aktivní v devadesátých letech a začátkem tohoto desetiletí, mezi jeho největší úspěchy patří vítězství na mistrovství světa 1999 v La Seu d'Urquell, na olympiádě 2000 v Sydney byl čtvrtý. Ale spíše, než reprezentační výsledky je důležité, že se uměl velmi podrobně zamýšlet nad technikou a sepsal tento návod, který je považován za nejlepší existující popis kanoistického záběru.

Poděkování

Poděkování patří především Emmanuelovi za poskytnutí originálního textu a fotografií.

Svůj anglický překlad původně francouzského textu mi poslal Jamie McEwan, který mě seznámil s Emmanuelem. Proto děkuji i tomuto vynikajícímu slalomáři, který se umístil třetí na olympiádě v Mnichově a čtvrtý v Barceloně - tedy po celých 20 letech.

Jak se orientovat v dokumentu

24 bodů správného záběru je doplněno několika obrázky.

Obecné pokyny k dané fázi záběru jsou psány normálním písmem

Pokyny, které se týkají přímo čísla na obrázku, jsou psány kurzívou

*Tučně psané **číslo** odkazuje do obrázku,*



***červeně** špatné provedení,*



***zeleně** správné.*

Úvod

Tato technická úvaha je výsledkem pozorování a analýz elitních mezinárodních závodníků na C-1 v době po roce 2000. Nabízí výtah skutečně používaných stylů a nepředstírá, že je zde předložena jediná pravda, najdete zde spíše popis osvědčené a široce uznávané techniky.

Pokud existuje jedna disciplína slalomu, která vyžaduje nejpřesněji vycvičené záběry pro manévrování skrze proudy a protiproudů na divoké vodě, je to C-1. Narozdíl od všech ostatních tříd, v C-1 je pohánění lodi asymetrické. Nejen, že by záběr měl být silný, měl by být také pečlivě vypočítaný, aby loď jela rovně. Základní prioritu singlíře vyjadřuje toto rčení: "Síla je k ničemu bez směru". Příliš mnoho kanoistů ignoruje tento "detail", což je stejné, jako zapřáhnout vůz před koně. Jak si můžete myslet, že budete pádlovat rychle a přesně, provádět složité technické manévry, když neumíte jet rovně? Zlepšete si záběr dopředu a uvidíte obrovské zlepšení i ve všech dalších aspektech svého pádlování. Každý manévr bude jednodušší, navíc dostanete přídavek ve větší rychlosti v rámci úrovně vaší tělesné kondice (pocítíte to zejména na konci jízdy).

Ale ještě než začnete zdokonalovat svůj záběr, je nezbytné, abyste dobře "zapadli" do své lodi. Vybavení, které spojuje kanoistu a loď, musí být takové, abyste tvořili se svou lodí jeden celek.

Zde je úplný seznam rozličných fází a technických specifikací slalomového záběru na C1. Délka textu by vás mohla polekat, ale uvidíte, že fotografie, jasně označující pozitivní příklady (zeleně) a negativní příklady (červeně), vám pomohou se v textu vyznat.

Krok první: Zasazení Pádla (útok!)

- 1) Maximální vyklenutí zad (pánev sklopena dopředu)
- 2) Hrudník je silně nakloněný dopředu (pozor, abyste se neopírali jedno koleno více než o druhé).
- 3) Natáhnete se spodním ramenem (rameno zůstává poklesnuté).
- 4) Dolní paže je lehce ohnutá. (Ano! Spodní paže už nemá být zcela natažená (rovná), jak bylo zvykem v 90. letech).
- 5) Spodní loket se pohybuje dolů.
- 6) Horní loket je zvýšen, zatímco ramena zůstávají na co nejnižší.
- 7) Horní paže je z jedné třetiny ohnutá. (Na rozdíl od stylu 80. let, kdy ve chvíli zasazení pádla do vody byly obě ruce rovně)
- 8) Pádlo je vertikálně jak je to jen možné, aby se loď záběrem neotáčela.



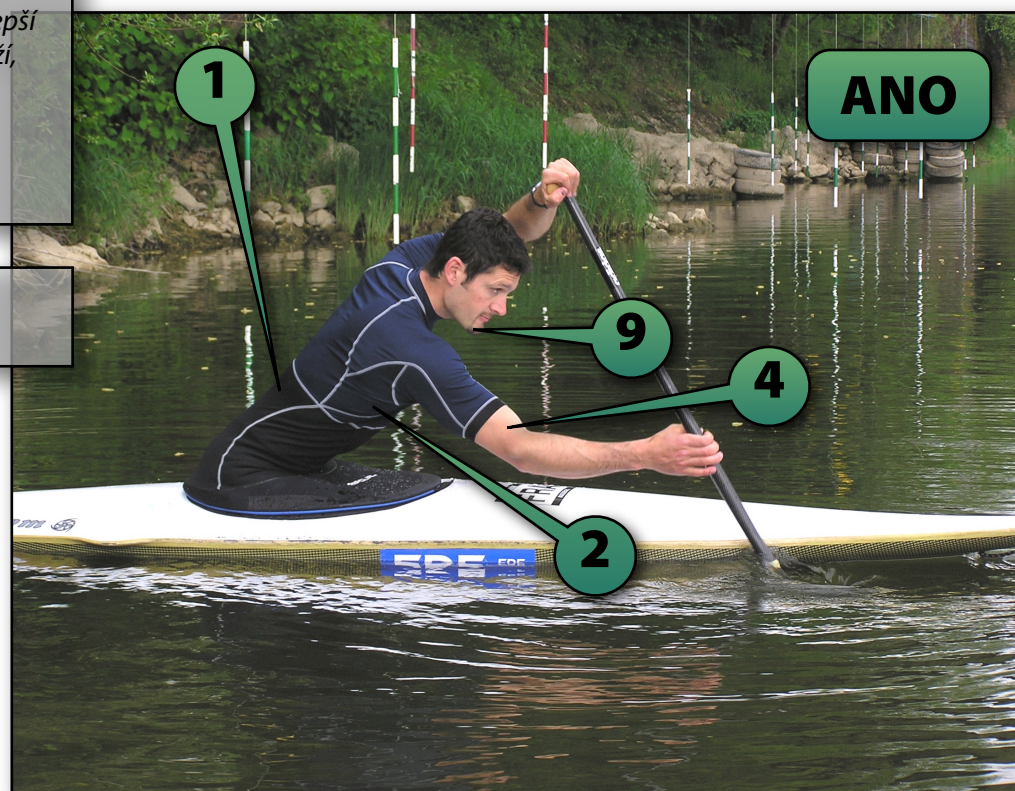
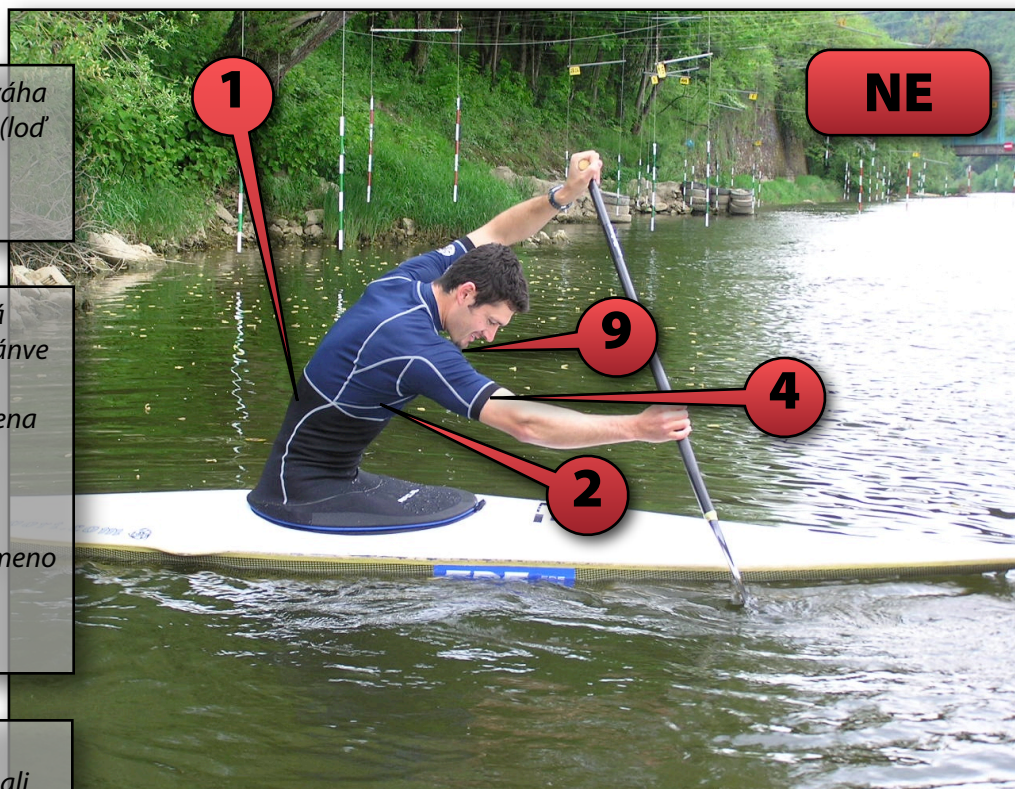
- 9) Díváme se dopředu (neskláníme bradu dolů).

Minimum váhy do kolena. Místo toho by váha měla být rozdělena mezi kolena a hýždě (lod' zůstává po záběru vodorovně). **1**

Pozor! Vyhněte se rotaci ramen, která má nežádoucí tendenci způsobit kroucení pánve a tedy i zatížit jako oporu koleno na této straně. Místo toho držte oba boky a ramena ve stejné ose, bez kroucení ani jednoho z nich, musí být zarovnány s lodí. Spodní rameno může být vysunuto vpřed bez otáčení ramen (to znamená, že horní rameno nebudete tlačít dozadu). **3**

Mírné ohnutí dolní paže umožňuje silný záběr. Buďte ale opatrní, abyste nepřehnali toto ohnutí paže, udržujte si co největší dosah dopředu. Pro mladé jezdce je nejlepší se nejprve učit jezdit s rovnou spodní paží, protože dobrý dosah dopředu je první prioritou. **4/5**

Horní ruka je přesně nad spodní. **8**



Krok dva: Pohon (výkon!)

A - Uplatňování tlaku

10) Ponořte list pádla.

11) Vyčkejte, dokud se list zcela neponoří, než za pádlo začnete táhnout.

B - Výkonná fáze

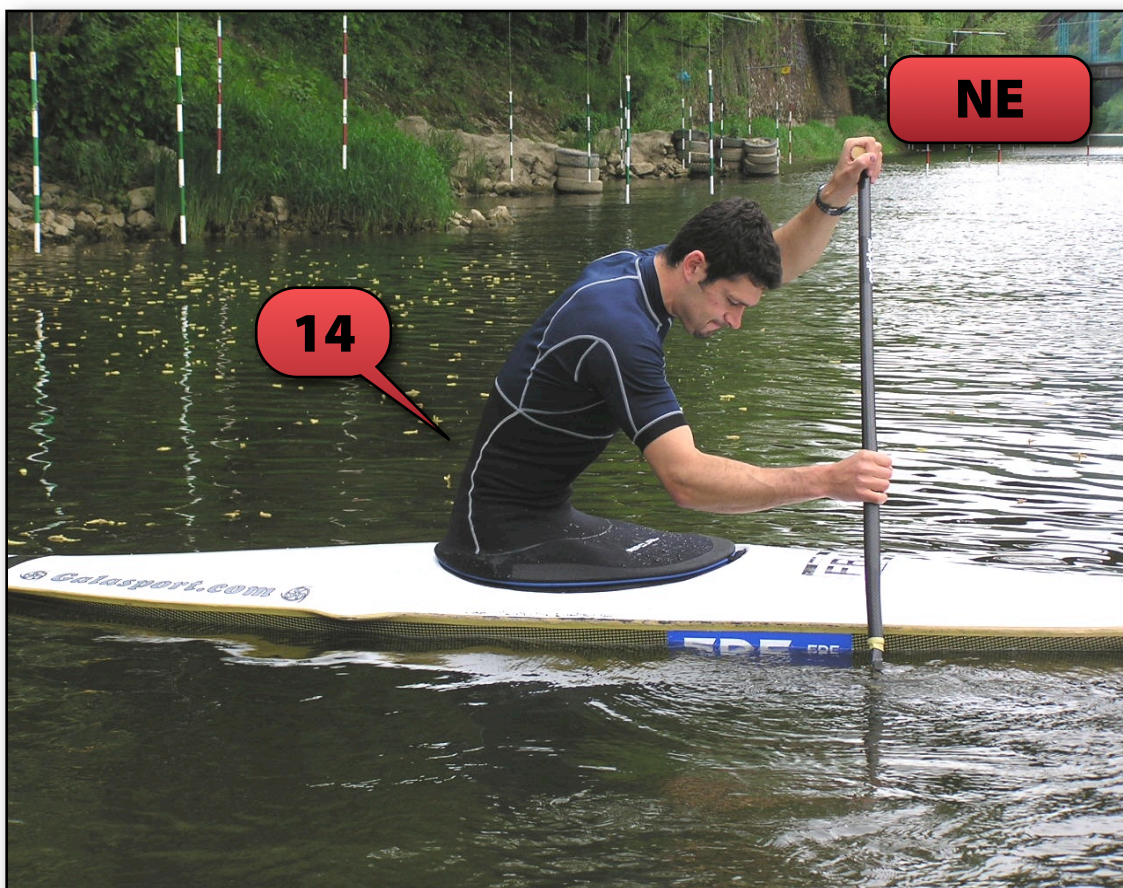
12) Táhněte spodní paží (paži ohýbáte).

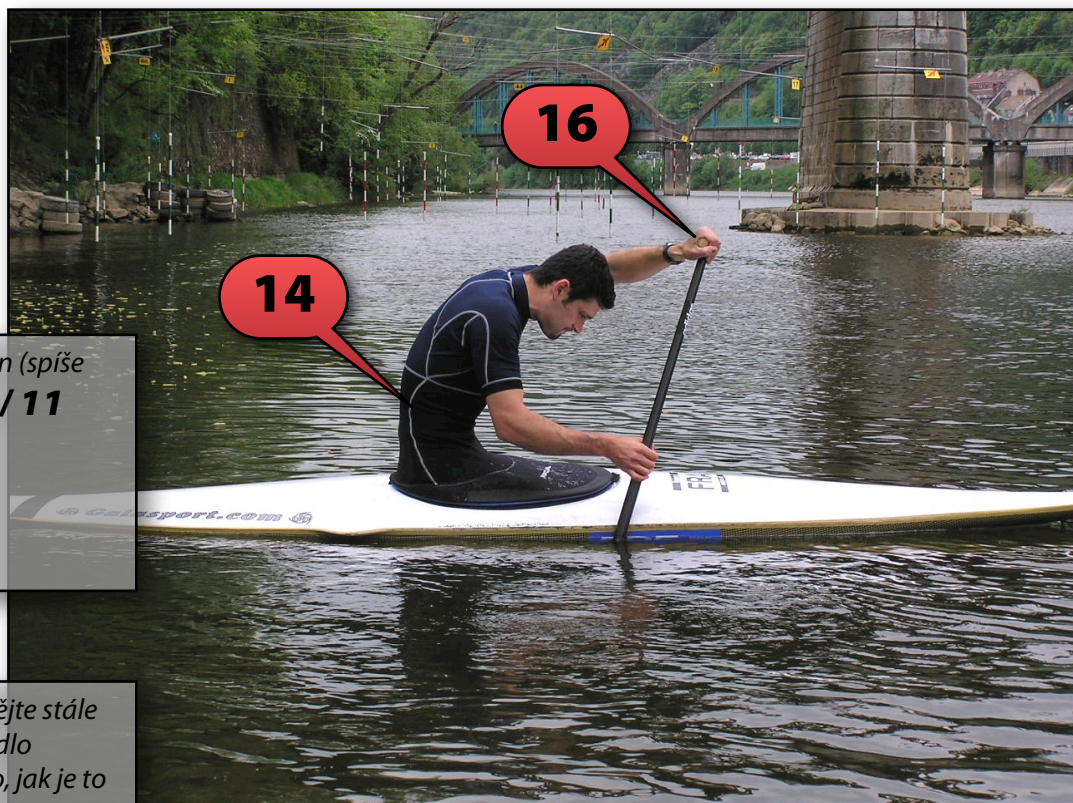
13) Horní paže: Udržte tlak směrem dolů a vyvarujte se, jak je to jen možné, tlaku horní ruky dopředu (při pohledu z boku).

14) Hrudník: Je stále otevřený, to znamená, že zachovává stejné zakřivení zad, jako na začátku tahu.

15) Pádlo (při pohledu zepředu): Zachovejte žerd' zcela svisle, blízko k boku lodi, pohybující se v přímce.

16) Pádlo (při pohledu ze strany): Pokuste se držet pádlo vertikálně co nejdéle.





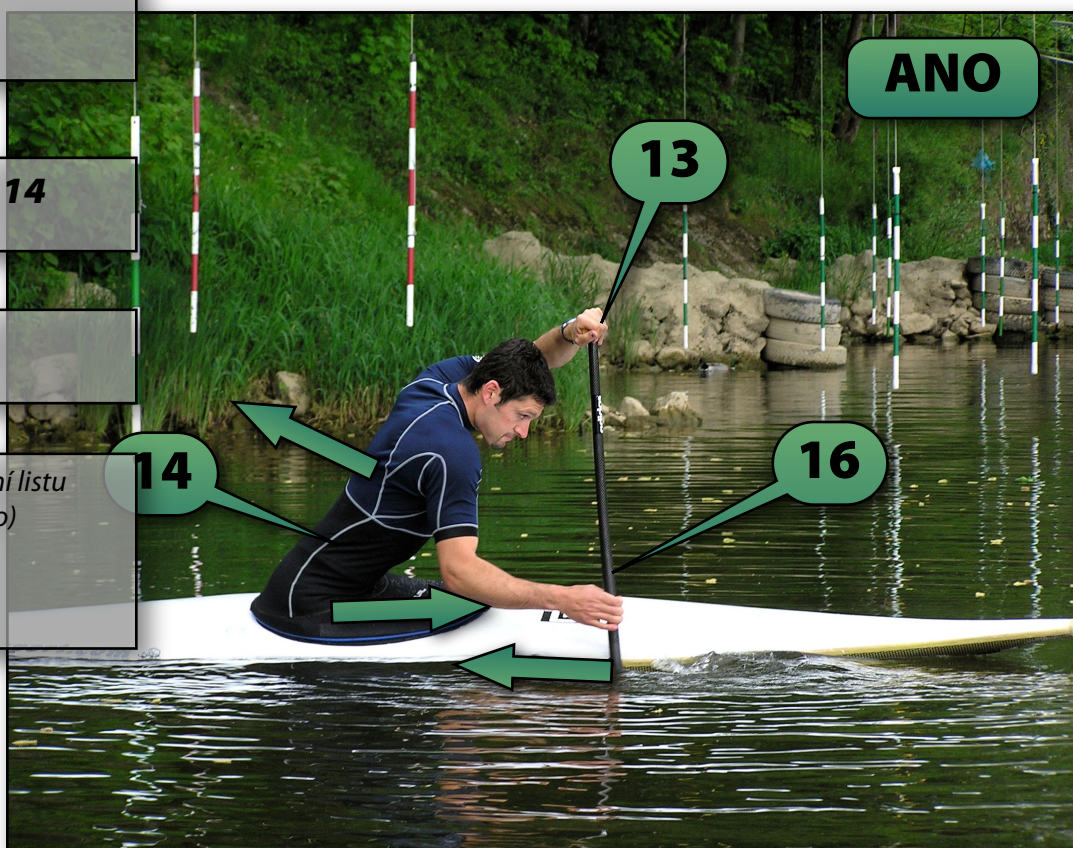
[Ale stále co nejmenší zatížení kolen (spíše rozdělit mezi kolena a hýždě. - **10 / 11**

Držte horní paži ohnutou a ruku mějte stále na jednom místě, s cílem udržet pádlo nahnuté šikmo dopředu tak dlouho, jak je to jen možné ke zlepšení přenosu síly. **13**

Pánev je stále nakloněné dopředu. **14**

Horní ruka zůstává nad dolní. **15**

Pokuste se zpoždit zpětné naklonění listu udržováním otevřeného (vypuklého) hrudníku. **16**



ANO

13

14

16

Jakmile hrudník dosáhne vertikální polohy

17) Tlačte z boků (tj. kyčlí).

18) Tlak na hýždě.

19) Tlačte vpřed z kyčelních kostí ("sedací kosti").

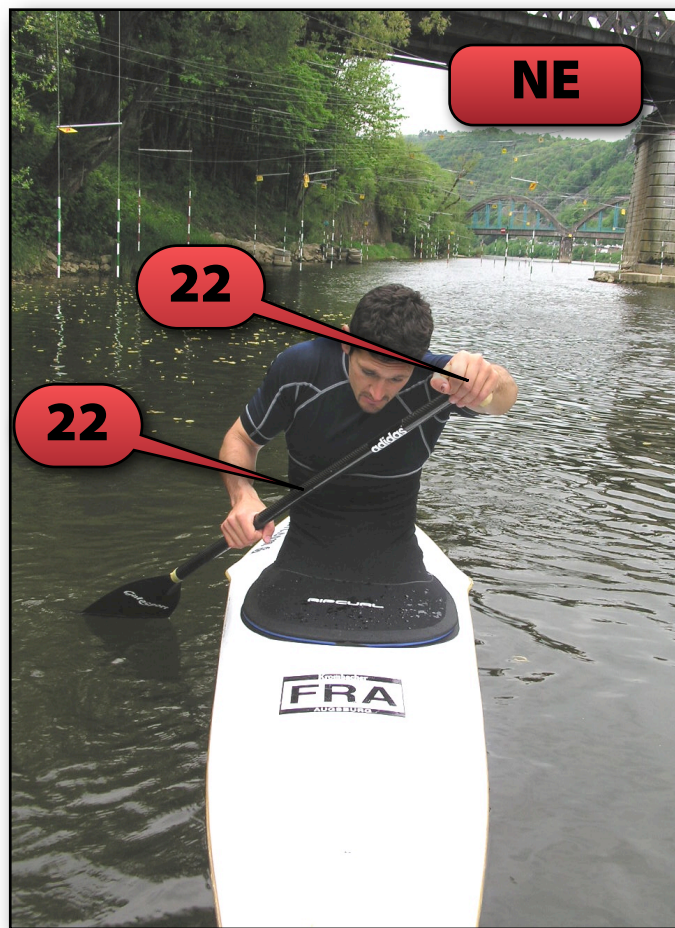
20) Tlačte kolena dopředu.

21) Tlak končí zároveň s rovnou horní paží.

22) Pádlo: Pokuste se udržet pádlo vertikálně jak je to jen možné (při pohledu zepředu).

23) Vytáhněte pádlo z vody, když se dostane na úroveň vašich boků.

24) Pohled upírejte stále dopředu (brada nesmí poklesnout).

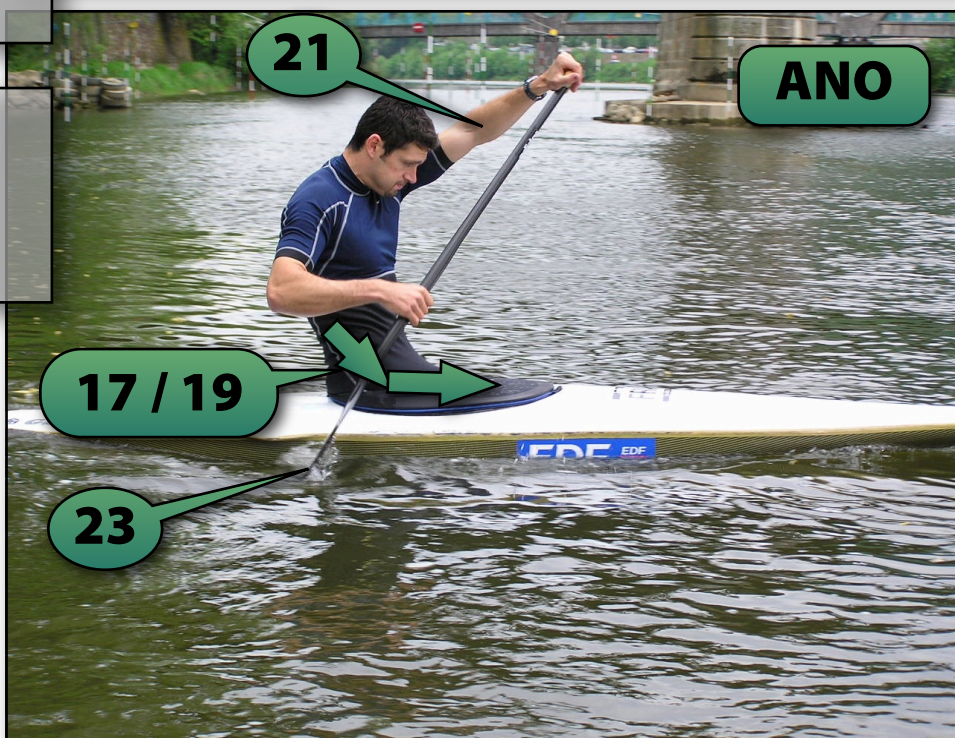




Pánev se nakloní dozadu. **17 / 18 / 19**

Stále mějte horní ruku nad spodní, aby loď jela co nejpříměji. **21**

Když se dostane až za boky, list se natolik našikmí, že tlačí loď dolů do vody víc, než dopředu. **22**



Detaily, které jsou podstatné

Poloha s pádlem vpředu

(přenos hmotnosti): Během zasazení pádla (úvodní fáze) je zatížení lodi posunuto jen mírně směrem k přídi, protože váha se nepřenáší na kolena. Přenesení váhy v okamžiku natažení hrudníku je od hýždí k pádlu a je předáváno co nejméně do kolen (nejlépe, když vůbec!).

Pohyb trupu:

během výkonné fáze se v trupu odehrávají dva pohyby:

- 1 - horní část trupu (hrudníku a horní části zad), zůstává otevřena k obloze, jako tomu bylo při zasazení, spíše než aby se jeho hmotnost přehodila na pádlo a příď.

- 2 - dolní část trupu (břicho a boky), je velmi aktivní, na rozdíl od toho, co je často vidět, tlačí zezadu dopředu. Čím větší je oblouk v zádech a hrudníku, tím silnější tento tlak bude (vzhledem k většímu oblouku při pohybu???)

Poloha vzadu:

Konec výkonné fáze (kdy je pádlo vytahováno z vody). Na rozdíl od všeobecného přesvědčení, naklápění pánve dozadu nezpůsobí potápění zádi. Ve skutečnosti, protože hrud' končí ve svislé poloze, není žádný důvod pro významné přenesení váhy na zád.

Vyklenutí se po zasazení:

Toto je čistě myšlenková představa, ale velmi důležitá! Ta představa je, že se pádlem zastavíme o pevný bod ve vodě a tlačíme boky k tomuto bodu, a tím ženeme loď kupředu. Měli byste si představit, že pohybujete boky kolem bodu do kterého zabral list pádla.

Podrobnosti pro experty:

V některých případech, kdy je potřeba mimořádné rychlosti, při náhlém zrychlení nebo při rozjezdu z klidu, je nejlepší přímý záběr poněkud změnit. Jsou možná dvě řešení:

Prvním z nich je zvýšit svou páku tím, že tlačíme horní rukou nebo posuneme uchopení pádla dolní rukou blíž k listu (nejvýhodnější je udělat obojí).

Druhým je, nechat hrudník vyklenutý a naklonit se bez zapojení boků, protože to vyžaduje méně pohybu těla. Je zřejmé, že lze tato dvě řešení provádět současně. V tomto případě máte jakýsi "náhon na čtyři kola, nízký rychlostní stupeň"! Pak postupně odstraňujete tyto modifikace záběru, jednu po druhé, přeřadíte z jedničky na dvojku a dále až na pátý rychlostní stupeň, který odpovídá záběru dopředu, jak je popsáno výše.

Závěr

Z mnoha hledisek a z jemných nuancí je patrné, že záběr na C-1 je složitý a může trvat roky, než dosáhneme jeho perfektního provedení. Ale stojí to za tu námahu! Když máme na paměti všechny této složitosti a doplníme je o efekt unikátní stavby a fyziologie jednotlivých kanoistů, je snadné pochopit, proč je nevyčísitelné množství možných stylů, každý s vlastní bohatostí a výjimečností.