

Český svaz kanoistů

Technika pádlování žen na sjezdovém kajaku

Autor: Anežka Paloudová

Vedoucí práce: PhDr. Milan Bílý, Ph.D

Závěrečná práce - trenérská škola, licence B

srpen 2020

Prohlašuji, že jsem svou závěrečnou práci na téma „Kajakový záběr žen ve sjezdu na divoké vodě“ vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury a pramenů.

V Novosedlech, dne2.9.2020.....



.....

Anežka Paloudová

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD..... | 1 |
| CÍLE PRÁCE..... | 3 |
| 1 SPORTOVNÍ TECHNIKA..... | 3 |
| 1.1 TECHNIKA A STYL..... | 3 |
| 1.2 TECHNIKA PÁDLOVÁNÍ NA KAJAKU..... | 4 |
| 1.3 ZÁKLADNÍ POJMY TECHNIKY PÁDLOVÁNÍ..... | 4 |
| 1.3.1 FREKVENCE..... | 4 |
| 1.3.2 ZÁBĚR..... | 5 |
| 1.3.3 PŘENOS SÍLY..... | 6 |
| 1.3.4 KOORDINACE POHYBU..... | 6 |
| 1.3.5 RYTMUS..... | 7 |
| 1.3.6 CIT PRO VODU..... | 8 |
| 1.4 PŘÍMÝ ZÁBĚR..... | 8 |
| 1.4.1. ZASAZENÍ..... | 8 |
| 1.4.2 TAŽENÍ..... | 9 |
| 1.4.3 VYTAŽENÍ..... | 10 |
| 1.4.4 ODPOČINKOVÁ FÁZE..... | 11 |
| 1.5 CHYBY PŘI PŘÍMÉM ZÁBĚRU..... | 11 |
| 1.6 ŠIROKÝ ZÁBĚR OD PŘÍDĚ..... | 14 |
| 1.7 ZPĚTNÝ ZÁBĚR..... | 15 |
| 1.8 DÝCHÁNÍ..... | 15 |
| 2 SPECIFIKACE SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY..... | 16 |
| 2.1 KLASICKÝ SJEZD..... | 17 |
| 2.2 SPRINT..... | 19 |
| 3 TRÉNINK ŽEN..... | 20 |
| 3.1 MORFOLOGICKÉ ODLIŠNOSTI..... | 21 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 3.2 PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY..... | 21 |
| 3.3 PROBLEMATIKA STEREOTYPU..... | 22 |
| ZÁVĚR..... | 24 |
| SEZNAM LITERATURY..... | 25 |
| KNIŽNÍ ZDROJE..... | 25 |
| INTERNETOVÉ ZDROJE..... | 25 |
| AUTOŘI OBRÁZKŮ..... | 26 |
| OSOBY NA OBRÁZCÍCH..... | 26 |

ÚVOD

Závěrečnou práci na téma technika pádlování žen na sjezdovém kajaku jsem začala psát z důvodu, že jsem se od malička o jeho správné provedení zajímala a v oddíle plném kanoistů mi o něm nebyl nikdo schopen poskytnout dostatečné informace. Velmi brzy jsem zjistila, že najít na toto téma zajímavou publikaci je téměř nemožné a několik let trénovala stylem pokus omyl. Zkoušela jsem, co by v pádlování mohlo fungovat a čím šlápnu úplně vedle. Mnoho z těchto způsobů jsem sice mohla aplikovat na sobě, ale při snaze vysvětlit je někomu dalšímu jsem se setkala s velkým neúspěchem. Proto jsem chtěla přijít na to, jak by pádlování v ženské kanoistice mělo být prováděno správně a poučit se z vlastních chyb, které dělá v začátcích mnoho kajakářských samouků a jimž by se takto mohli vyvarovat.

Zároveň mě zajímalo, jestli pro kajakový záběr mužů a žen platí to samé, nebo se nějakým způsobem provedení či nácviku liší.

CÍL PRÁCE

Cílem mé závěrečné práce je vysvětlit ideální techniku pádlování na kajaku ve sjezdu na divoké vodě a objasnit základní problematiku kajakového záběru žen. Ve své práci bych se chtěla věnovat jak samotné technice, tak rozdílu pohlaví a zaměřit se na jednotlivé odlišnosti, které by mohly být zbytečně a bezvýsledně přejímány z mužského pádlování k ženskému.

1 SPORTOVNÍ TECHNIKA

Technikou nazýváme souhrn účelově zaměřených racionálních pohybů zajišťující optimální řešení sportovního úkolu. V tělocvičné praxi představuje pohyby člověka jako nástroj, který umožňuje plnit daný pohybový úkol. Dle její definice se jedná o *“určitý biomechanický způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu.”* (A. Novák, 1965)

1.1 TECHNIKA A STYL

Stylem rozumíme individuální zvládnutí techniky. Všechny styly vycházejí z ideálního vzoru nazývaného technika, ale jsou podmíněny osobními pohybovými dispozicemi dané osoby. Ve stylu se uplatňují předpoklady jedince, proto je chápán jako jedinečný projev.

Začátečník se učí základní technice a teprve později vzniká jeho styl na základě fyzických předpokladů a dispozic, nebo naopak v důsledku zažitých chyb. Dispozicemi chápeme parametry těla, které jsou dány konstitučním typem jedince a jsou neovlivnitelné. Parametry jsou například tělesná výška a hmotnost, délka kostí, složení svalové hmoty, parametry a rozměry různých segmentů. Tyto rozměry mohou některé jedince zvýhodňovat, proto se i poznatky získané v této oblasti uplatňují při výběru talentů. Mezi další předpoklady patří kromě somatotypu také nervový typ, osobnost a jiné.

V kanoistice se individuálním stylem rozumí přizpůsobení principů a základů techniky pádlování osobním a tělesným dispozicím každého jedince. Posuzovat techniku vizuálně je někdy problém, protože nejdůležitější fáze záběru probíhá pod vodou, kde pouze odhadujeme, v jaké poloze pádlo je. Rychlost lodi tak musí zůstat nejdůležitějším cílem techniky pádlování.

1.2 TECHNIKA PÁDLOVÁNÍ NA KAJAKU

Technika pádlování se v průběhu let neustále vyvíjí. Tento vývoj je navíc umocněn změnami v materiálovém vybavení. V různých zemích existují historicky rozdílné techniky pádlování, všechny se však podřizují společným principům vycházejících ze základů fyziky, mechaniky, kinetiky, biomechaniky, hydrodynamiky apod. Účelem je, aby energie, vynaložená pro jednotlivé záběry, byla co nejefektivněji využita k pohybu lodi dopředu. Kajakář zabírá pádlem ve vodě a vzniklé hydrodynamické síly využívá k vytvoření propulzní síly.

Důležité je si uvědomit, že základním principem pádlování je odrazit se od vody, nikoliv nechat pádlo vodou projíždět. Při správně porvedeném záběru by pádlo po zasazení mělo zůstat na místě a celá loď jít dopředu aniž by se pádlo ve vodě hnulo. Což znamená, že obtok vody kolem pádla by měl být co nejmenší. Přes veškerá technická vylepšení by měla zůstat zachována základní myšlenka pádlování - zasadit pádlo do vody, opřít se o něj a posunout loď dopředu.

Pádlování v kanoistice je cyklický pohyb skládající se z opakovaných záběrů, jehož důsledkem je maximální rychlost lodi. Jeden soubor opakujících se pohybů nazýváme cyklus. Cyklus pádlování, zahrnující pohyb horních končetin, trupu i dolních končetin, odvozujeme od pohybů končetin horních. V jednom cyklu se uskuteční jeden mikrocyklus pravou a jeden levou paží. Rychlost lodi je a efektivita techniky je ovlivněna především délkou a směrem záběru, vynaloženou silou na pádlo, přenesením pohybu na loď a frekvencí záběrů.

1.3 ZÁKLADNÍ POJMY TECHNIKY PÁDLOVÁNÍ

1.3.1 FREKVENCE

Frekvence pohybu se odvíjí od definice pohybového cyklu, kde jasně víme začátek cyklu. Za ten se obvykle považuje taková poloha, která jde jednoznačně určit, v kanoistice nejčastěji začátek záběru na pravé či levé straně. Koncem cyklu rozumíme započetí dalšího záběru na téže straně. Frekvencí označujeme počet pohybových cyklů za jednotku času (počítáno jako počet záběrů za minutu). Frekvence se mění s

intenzitou pádlování. Při maximálním úsilí trvá doba jednoho cyklu okolo jedné sekundy.

1.3.2 ZÁBĚR

Pro lepší porozumění technice pádlování dělíme každý záběr na dvě základní části - záběrovou a odpočinkovou fázi. Záběrová fáze je chápána jako doba, po níž je list pádla v kontaktu s vodou a dále ji dělíme na zasazení, přitažení a vytažení. Naopak odpočinková fáze nastává, když se list pádla nachází ve vzduchu. Nastává ve chvíli, kdy je ukončeno vytažení a dochází zde k relaxaci, zpevnění a především přenosu a přípravě k dalšímu záběru.

Pro ovládání lodě se kromě záběrů přímých používají záběry řídicí, případně kombinace přímých a řídicích záběrů. Ve sjezdu na divoké vodě se jedná především o záběr od zádu lodi, jinak nazývaný jako *“kontra záběr”* a široký záběr od příde.



Nácvik techniky na hladké vodě

1.3.3 PŘENOS SÍLY

Síla, vyvinutá sportovcem, je v záběrové fázi přenášena na pohyb lodi. Přenos síly probíhá v záběrové fázi, tedy je započat zasazením pádla do vody a ukončen jeho opětným vytažením z vody. Přenesení síly je základním smyslem techniky pádlování, proto mu při nácviku techniky i v následném výkonnostním tréninku bývá věnován značný čas a úsilí.

1.3.4 KOORDINACE POHYBU

Koordinace, nebo-li obratnost, je pohybová schopnost provádět komplikované a účelně zaměřené pohyby ve složité a často i neočekávaně se měnící situaci. Jedná se o záležitost nervosvalového systému a kromě činnosti nervového systému závisí také na úrovni analyzátorů (zrak, sluch aj.), stavu pohybové soustavy a regulaci svalového napětí. Koordinační schopnosti dělíme na obecné, které jsou základem pro rozvoj speciálních koordinačních schopností a souvisí s prováděním základních motorických dovedností a schopnosti speciální vztahující se k samotnému pádlování.

V závislosti na nervosvalovém systému organismu je koordinace silně individuální. Jsou sportovci, kteří mají schopnost zvládnout téměř okamžitě nový i nejsložitější pohyb a naopak jiní, jimž zvládnutí i jednoduchého pohybu činní velké potíže a zabírá velké množství času a práce. Dokonalé zvládnutí pohybu je otázkou stálých oprav a především dostatečně dlouhé praxe. V okamžiku, kdy se pohyb zažije a zautomatizuje, stane se mnohem rychlejším a efektivnějším, na druhou stranu jakékoliv chyby se velmi špatně opravují a často se jejich úplné odstranění vůbec nepodaří. Případné vytvoření nového návyku pak trvá mnohem déle, než v okamžiku prvního učení.

Struktura obratnostních schopností je komplex tvořený řadou relativně samostatných schopností, z nichž se v podstatě žádná neprojevuje samostatně, ale má své zvláštnosti, jimiž se charakterizuje a ve větší nebo menší míře projevuje. Řadíme sem schopnosti diferenciační, orientační, rovnovážné, reakční, rytmické a schopnosti spojování a přestavby pohybů.

1.3.5 RYTMUS

Pádlovací rytmus je velmi důležitý, jelikož bez dobrého rytmu se rychlost lodi snižuje. Jedná se o rozvržení a provedení techniky pádlování. Správně provedený záběr na klidné vodě má svůj charakteristický rytmus, který se však může na divoké vodě značně lišit jako reakce na vodní tok a okolní prostředí.

Správně provedené pádlování obsahuje jeden rytmus mezi dvěma úspěšnými záběry a druhý je dán časovým rozvržením jednotlivých fází záběru. Doba trvání jednoho záběru (tedy od zasazení po vytažení, nikoli celého cyklu) je závislá na frekvenci a pohybuje se přibližně od 0,3 do 1,5 s. V průběhu záběru se rychlost a působení síly mění. Největší úsilí by při použití správné techniky mělo být použito při sazení, kdy se rychlost lodi zpomaluje a vzrůstá odpor na pádla, naopak rychlost záběru by měla vzrůstat od zasazení po vytažení a nikdy by neměla zpomalovat. Samotné vytažení vyžaduje hbitost. List musí opustit vodu tak rychle, jak je jen možné, v opačném případě začíná pohyb lodi brzdit. K ukončení záběru a s ním spojeným vytažení pádla z vody by mělo dojít dříve, než se list pádla dostane do úrovně těla (respektive sedačky).



Natažená paže před zasazením pádla do vody

1.3.6 CIT PRO VODU

Cit pro vodu lze definovat jako schopnost přenést vynaloženou energii co nejefektivněji na rychlost lodi za nejlepšího využití okolních podmínek. Nebo jako schopnost vycítit správnou polohu pádla v každém okamžiku záběru tak, aby odpor na listě byl maximální a byl maximálně prostřednictvím těla převeden na pohyb lodi. Jedná se tedy o co nejpřesnější koordinaci pohybu z hlediska času a síly. Na tento přenos má vliv především směr a velikost vynaložené síly na pádla v porovnání se směrem pohybu lodi, délka záběru, frekvence záběru, přizpůsobení se danému vodnímu terénu, povrchové tření a aerodynamický odpor.

1.4 PŘÍMÝ ZÁBĚR

Kajakářský záběr dělíme na tři základní části, jimiž jsou zasazení, tažení a vytažení, k nim ještě přidáváme fázi odpočinkovou, respektive fázi zpevnění a přenosu. Pro lepší pochopení rozdílů v jednotlivých fázích rozebereme každou zvlášť.



Počátek přímého záběru

1.4.1 ZASAZENÍ

Zasazení je fází pohybu, kdy dochází ke kontaktu pádla s vodou. Kajakář sedí ve vzpřímené poloze, trup je mírně nakloněn vpřed a vytočen v opačném směru, než zabírající ruka (při pravém záběru se sportovec vytáčí směrem doleva a naopak). Spodní, nebo-li tažná, paže je natažená, zatímco paže horní, respektive tlačná, je pokrčená a ruka se nachází přibližně ve výšce očí. Ramena jsou vytočena do směru

záběru, což zapříčiní vytočení trupu ve směru opačném. List se zasazuje do vody s nataženou rukou těsně u boku lodi. Vnoření listu do vody je agresivní pohyb se silou směrem dolů. Je důležité dbát na to, aby zasazení bylo provedeno hladce bez stříkání vody, k němuž dochází vlivem špatně nastaveného listu nebo předčasného zatažení. Váha těla je zavěšena na pádla a celý list musí být ponořený dříve, než se zahájí tažení, jinak dojde k odtržení vody od záběrové plochy listu. Důležité je, aby záběr byl vyrovnaný. Není možné příliš silně a zbrkle zapáčit v začátku, jelikož poté dochází k nechtěnému skákání lodi.



Fáze zasazení pádla

1.4.2 TAŽENÍ

Přitažení k pádlu je hlavní pracovní fází záběru, je zahájeno v okamžiku zanoření pádla do vody a ukončeno jeho vynořením. Vlastní tažení se provádí těsně u boku lodi po přímé dráze, aby síla byla směřována ve směru jízdy, nikoli zbytečně plýtvána na nechtěné otáčení lodi. Při zahájení tahu je spodní paže natažená, list pádla se nachází pod vodou. Tah je prováděn rotací ramene a trupu s použitím zádového svalstva a podpořen tlačení nohy na straně záběru, které je v souhře s tlakem horním

ramenem. Samotný záběr ve vodě začíná rotací, která je následně doplněna přitažením ruky. Kajakář se snaží táhnout pádlo směrem k tělu, to se přirozenou cestou mírně vzdaluje od lodi. V průběhu přitažení dochází k přenosu síly závodníka prostřednictvím pádla na loď, proto je důležité udržet sílu a váhu na pádle po dobu celého záběru a od strany záběru se neodklánět. Horní ruka, která se nachází v odpočinkové fázi, se v tuto chvíli pohybuje paralelně s hladinou vody přibližně ve výšce nosu.

1.4.3 VYTAŽENÍ

Vytažení pádla, nebo-li odhoz, je poslední záběrovou fází. Začíná vynořováním listu z vody a končí posledním dotykem s vodou. Pádlo je taženo šikmo stranou, aby nedošlo k odhození vody. Pádlo by mělo být vytaženo nejpozději v úrovni kyčle, aby nedocházelo ke zbytečnému zpomalování lodi při poloze pádla za tělem. Záběr vzadu je také neefektivní z hlediska možného způsobení skákání lodě. Při vytažení ruka následuje loket, dokud není pádlo rovnoběžně s hladinou a zároveň horní paže klesá směrem k hladině k zahájení záběru na opačné straně. Pozdní vytažení záběru se také projevuje přílišným přetažením horní ruky přes osu lodi, které je nemístné. Vytažení je potřeba provést co nejrychleji, jak je jen možné, ale přirozeně, jelikož v této fázi je pohyb lodi setrváním pádla ve vodě spíše brzděn.

V rámci dlouhodobých měření prováděných v rychlostní kanoistice je tato fáze velice důležitá, jelikož právě při ní dochází k největším záběrovým rozdílům mezi průměrnými a špičkovými závodníky.



Vytažení pádla u těla

1.4.4 ODPOČINKOVÁ FÁZE

Odpočinková fáze je poslední fází záběrového mikrocyklu. Je zde potřeba umožnit organismu urychleně zregenerovat a připravit se na další záběr. Doba odpočinku je zde minimální. Dochází ke zpevnění celého skeletu napnutím svalstva v očekávání tvrdého a dynamického zasazení. Zároveň nastává rychlé přetočení pádla v tzv. volné ruce a tím k nastavení listu pro další záběr. Současně s přetočením pádla pro další záběr je důležité dbát na uvolnění prstů nezabírající ruky, aby při pádlování nedocházelo ke zbytečné řeči a s ní spojenému tuhnutí předloktí, na něž se snadno vážou další zranění. Jezdec zaujímá polohu odpovídající výchozí poloze dalšího záběru, proto je potřeba řádně vytočit trup, mírně pokrčit nohu na straně záběru, natáhnout paži na straně záběru s listem nízko nad hladinou vody. Druhá paže je v tuto chvíli pokrčená, ruka se nachází mezi rovinou očí a temenem hlavy co nejbliže k uchu. Tato fáze je ukončena započítáním dalšího záběru.



Uvolnění prstů při odpočinkové fázi záběru

1.5 CHYBY PŘI PŘÍMÉM ZÁBĚRU

V každé záběrové fázi se vyskytuje mnoho kritických míst, kde při špatně či nedostatečně zažitě technice vznikají opakovaně chyby. Pokud trenér dostává

svěřence, který již má nějaký styl pádlování zažitý, avšak s mnohými chybami, přichází do složitější situace, než by byla výuka od základu. Sportovec má již vytvořený určitý motorický vzorec, ve kterém existují pevná spojení v motoneuronech, což se bude v procesu interference negativně odrážet při odstraňování chyb v technice. Zjišťování chyb probíhá většinou vizuálně dle zkušeností a hodnocení trenéra. Odstraňování chyb může probíhat metodou analyticko - syntetickou (po částech) nebo celkovou.



Chyba v počátku záběru - horní ruka příliš vysoko nad hlavou

Ve fázi zasazení se kritické místo vyskytuje v okamžiku zanoření listu do vody. Mělo by probíhat rychle a plynule, aby nedocházelo ke vzniku vírů, které snižují odpor na pádle a tím účinnost záběru. Mezi nejběžnější chyby v této fázi patří malé přetočení trupu, v jehož důsledku dochází ke zkrácení záběru, jenž je následně tažen více svaly ruky a ramene než zádovým svalstvem. Pomalé nebo naopak příliš rychlé zasazení listu je také na škodu. Pomalé zasazení znamená neekonomické uchopení odporu vody, při příliš rychlém opět dochází ke vzniku vodních vírů, které snižují účinnost záběru. Další velmi častou chybou je pokrčení tažné paže, k němuž dochází

buď jejím neúplným natažením, nebo opětným pokrčováním ještě před začátkem tažné fáze. Pokrčení paže vede ke zkrácení záběru, čímž i snížení jeho účinnosti a přílišnému překlápění listu při tažení. Svalstvo musí být v momentě začátku zanoření zpevněné, jinak se nepodaří využít počátek záběru a opět se snižuje jeho účinnost.

Ve fázi tažení nastává nejproblémovější moment, když je list kolmo na hladinu vody. Tehdy je třeba dát pozor na poměr síly tažné a tlačné paže a příliš brzké skrčování spodní paže znemožňující dokonalé využití práce trupu a extenzorů paže. Nepřímá dráha pádla, jež stáčí příď lodi do nezáběrové strany a odchýlení podélné osy trupu od podélné osy kajaku, kdy část síly svalových skupin nepůsobí ve směru záběru, ale do strany, jsou jedny z nejběžnějších chyb u začínajících kajakářů a jejich zažití se v pozdějším sportovním věku velmi špatně odstraňuje. Správný odpor listů se ztratí při přetlačování tažné paže tlačnou paží. Střídaté předklánění a vzpřimování trupu, objevující se především u sportovců s nedostatečně zpevněnými svaly středu těla a ve snaze dosáhnout pádlem co nejdále dopředu, má díky přenášení těžiště nepříznivý vliv na plynulou jízdu lodě, jelikož dochází k jejímu rozhoupání.

Fáze vytažení by měla proběhnout rychle a měla by co nejméně narušovat plynulou jízdu lodi. Nejčastější chybou je zde vynoření listu příliš pozdě, kdy dochází k brždění lodi. Vytažením pádla z vody plochou listu nahoru se zvedá loď a dochází ke zbytečnému vydání energie a výrazné časové ztrátě. Špatný úhel listu ve vodě zapříčiní nedostatečné zvednutí lokte nahoru a jeho oddálení od těla, v důsledku čehož dochází k odhození vody. Mezi časté a špatně rozpoznatelné chyby patří také nedostatečné uvolnění paže a trupu.



Chyba při vytažení pádla - zabírající ruka příliš za tělem

Při odpočinkové fázi je kritickým momentem uvolnění svalstva v okamžiku mezi vynořením listu na jedné straně a jeho ponořením na druhé. Nejběžnější chybou je zde stlačení horní paže příliš nízko ve snaze odpočinout si mezi jednotlivými záběry, kdy se mění úhel listu ve vodě a spodní paže zatahuje pádlo za tělo, kde je záběr již neúčinný. Překládání horního listu pádla přes střed kajaku také často znamená k zatahování pádla za úroveň kyčlí, navíc při zpětné rotaci těla probíhá část záběru vzduchem. Poslední z častých chyb je, stejně jako u fáze tažení, přetlačení spodní paže horní paží, díky němuž je zkrácen začátek záběru v důsledku změny úhlu pádla vůči vodní hladině.

1.6 ŠIROKÝ ZÁBĚR OD PŘÍDĚ

Široký záběr od přídě, jindy také nazývaný jako oblouk či záběr obloukový se používá ke korekci směru jízdy. Ve sjezdu na divoké vodě se jedná o hlavní řídicí záběr. Spolu s ním dochází k přiklonění lodi směrem k záběrové straně, nebo-li jejímu odklonění od směru točení, abychom co nejefektivněji využili její točivé vlastnosti a celý proces proběhl v co nejkratším čase bez ztráty rychlosti. Pro neznatelnou korekci směru se dá použít pouze vyklonění lodě za použití běžného pádlování, abychom ji zbytečně nezpomalovali záběry od lodi, které díky točivé funkci zbrzdí její pohyb směrem dopředu.

Ve fázi zasazení je trup mírně předkloněn, spodní paže natažená vpřed, horní pokrčená pod tělem, ruka e přibližně ve výši prsou. List je zasazován co nejbliže u špičky kajaku, jelikož v těch místech je točení nejúčinnější. Společně se zabírající rukou je stejná noha opřena do příčky a díky přiklonění drží opačná noha loď pevně v kolenu. Trup a ramena jsou v tuto chvíli vytočena na opačnou stranu.

Ve fázi tažení je list pádla veden rotací ramen, trupu a spodní rukou po dráze oblouku co nejdále od boku lodi. Díky tomu, že nedochází k přitahování pádla k trupu je spodní paže po celou dobu úkonu natažená a horní paže se dostává dopředu stále ve stejné výši. Oproti přímému záběru zde dochází k vytažení pádla o chvíli později a to těsně za tělem, stejně jako u přímého záběru je však potřeba dbát na to, aby

nedocházelo ke zbytečnému předozadnímu pohybu trupu, jenž má za následek rozhoupaní lodi.

1.7 ZPĚTNÝ ZÁBĚR

Použití zpětného záběru v závodě bývá nežádoucí, jelikož způsobuje téměř okamžité zastavení lodě a v momentě jeho použití dochází k nemalým časovým ztrátám. Čím je závod kratší, tím větší rozdíl může aplikace jediného zpětného záběru znamenat. Ve sjezdu však dochází k situacím, kdy je jeho použití nevyhnutelné, obvykle vyjede-li závodník z optimální stopy, nebo hrozí-li srážka ať už s překážkou, či jiným závodníkem.

K zasazení pádla do vody zde dochází za tělem závodníka a dle účelu zpětného záběru je veden buď těsně podél lodi, k čemuž dochází v momentě, kdy je potřeba couvat, nebo naopak široko od lodi, pokud potřebujeme loď v co nejkratším čase stočit do co možná největšího úhlu. Záběr je ukončen těsně před natažením ruky u špičky. V případě couvání se loď nikam nenaklání, naopak při točení lodi se sportovec přiklání k záběru.

1.8 DÝCHÁNÍ

Dýchání je velmi důležitou, avšak velmi často opomíjenou, součástí techniky pádlování. Pro jeho správné provedení je třeba důsledný a kontrolovaný nácvik, aby bylo časem prováděno automaticky. Nádech by měl být veden do břicha při zasazení pádla na jedné straně a výdech začínat při zasazení na straně druhé. Dýcháním zhluboka se zpevní trup, díky čemuž závodník dosáhne lepší rotace a zároveň větší stability. Rovnoměrným rozložením nádechů a výdechů se lépe kontroluje tempo a nedochází tak k přílišnému vyčerpání.



Výdech v začátku záběru

2 SPECIFIKACE SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY

”Sjezd na divoké vodě je jeden z nejnáročnějších sportů provozovaných na řekách. Závodí se na trati dlouhé od 200 metrů až o tratě o délce několika kilometrů. Tratě pro sjezd na divoké vodě jsou na přírodních řekách různé obtížnosti a nebo na umělých slalomových drahách, kde se jezdí zejména sprinty. Krása sjezdu je v jeho divácké jednoduchosti – vyhrává ten závodník, který daný úsek projede nejrychleji. Sjezd na divoké vodě vyžaduje nejen sílu a kondici, ale i velkou dávku uvažování a zkušeností. Takže sportovci provozující sjezd na divoké vodě musí být na jednu stranu silní po fyzické stránce, ale musí umět i rychle vyhodnocovat situaci. Musí být schopni reagovat na měnící se okolní prostředí (voda v řece se pohybuje) a přitom stále jet co nejvyšší rychlost mezi vlnami, vodními válci, kameny a dalšími překážkami.” (R. Knebel 2012)

Sjezd na divoké vodě je sportem, jehož pohybové činnosti řadíme mezi tvořivé, jelikož probíhá v měnícím se prostředí a výkon je zde podmíněn optimálním sladěním pohybové struktury s funkcí organismu a vysokými nároky na psychiku

závodníka. Vysoké nároky jsou ve sjezdu kladeny a udržení rovnováhy v obtížném vodním terénu. Jedná se o specifický sport náročný na pohybový aparát. Vyžaduje nejen sílu a dobrou fyzickou kondici, silnou psychiku, ale i dávku odvahy. K tomu se přidává respekt k řece, umění číst vodu a nutnost rychlé reakce a rozhodování. Sjezdaři musí být silní fyzicky i psychicky, voda je nepředvídatelný živel a proto je nutná řádná kondiční příprava.

Sjezdové tratě mají povolenou obtížnost do WW V a rozlišujeme zde dvě disciplíny, jimiž jsou klasický (dlouhý) sjezd, který má délku většinou mezi 10 až 25 minutami, nikdy ne více než 30 minut, minimální délka závodu zde není stanovena a sprint, jenž se jezdí na tratích od 200 do 600 metrů. Proto je důležitý jak aerobní, tak anaerobní metabolismus.

2.1 KLASICKÝ SJEZD

Dlouhý sjezd je z historického pohledu tradičnější disciplínou než sprint. Závodí se na přírodních tratích o délce do 30 minut. Délka i obtížnost závodu jsou však různé a i v naprosto totožném místě se málokdy podaří uspořádat úplně stejný závod, jelikož hladina vody se na přírodních tocích přetváří a málokdy je možné stoprocentně uhlídat její výšku. Vodní terén se obvykle při závodech velmi mění a sportovec musí být zvyklý pádlovat na všech typech řek a z každé vytěžit maximum. Pokud bychom zkoumali charakter závodů ve sjezdu na divoké vodě, zjistili bychom, že se nejedná o klasickou vytrvalost, nýbrž rychlostní vytrvalost, při jízdě na divoké vodě se charakter toku mění a jen těžko budeme hledat řeku, jejíž charakter je neměnný. Právě proto je rychlostní vytrvalost velmi důležitá. Během závodu se ať už pravidelně či nepravidelně střídají úseky řeky s vyšší či menší náročností. A od toho se také odvíjí intenzita pádlování. V náročnějším úseku je třeba dobře zvládnout průjezd tratí a soustředit se na správné záběry a jejich načasování a můžeme říci, že závodník "nejede tak naplno". Na rozdíl od jednodušších úseků, kdy je voda málo divoká a loď je potřeba udržet v rychlosti až po další divoký úsek. Jak již bylo zmíněno, díky střídání tempa mezi mírnějším a téměř maximálním, se jedná o rychlostní vytrvalost. A protože ve sjezdu jde především o rychlostní vytrvalost, je třeba této přípravě věnovat dostatek času. Zároveň je však stále třeba dbát na to, aby byla dodržena technika pádlování a nešlo se

za lepším časem navzdory nezvládnutí techniky záběru. Z pohledu techniky záběru se přímý záběr vysvětlovaný v minulé kapitole dá stoprocentně uplatnit pouze na řekách se stojatou nebo mírně tekoucí hlubokou vodou. Pro jízdu na mělčině je používán záběr plošší, širší, rychlejší a méně silově orientovaný. Ve výsledku to znamená zvedat horní ruku jen do výše hrudníku a spodní rukou nezabírat pádlem u lodě. Tím je zabráněno střetu listu pádla se dnem, kameny či větvemi. Odpočinková fáze je zde zkrácena na minimum, jelikož loď na mělčinaté vodě rychle ztrácí svou rychlost a závodník tak přichází o drahocenný čas.

Úplně jiná pravidla platí pro pádlování ve vlnách. Na většině vodních toků bývá nejrychlejším řešením vlny objíždět po jejich rozhraní s vratným proudem tak, aby loď neskákala, ale zároveň se stále pohybovala po rychle tekoucí vodě a závodníkovi bylo umožněno v proudící vodě zabírat. V místech, kde není možné nebo časově výhodné vlnu objet po jejich rozhraní, je potřeba znát základní pravidla pádlování v proudu. Při pádlování je třeba dát pozor na zasazování listu do vody a snažit se o zasazení těsně za hřeben vlny. V tomto místě záběru dostává loď mnohem větší impuls pro jízdu vpřed a zároveň je možné loď se špičkou ve vzduchu jednoduše řídit a korigovat. Pokud se stane, že zasazení listu vyjde mezi vlny, zabere závodník až o půl záběru později nebo jen polovinou listu. Záběr je tak neefektivní a řízení lodi velmi komplikované až téměř nemožné. Takovýto záběr navíc loď zpomalí a zároveň je potřeba více dbát na udržení stability. Stabilita je ve vlnách držena především nohama a zpevněním trupu. Dochází tak k menší práci dolních končetin ve funkci šlapání pro jízdu vpřed, ale balanc už nemusí být řešen horní polovinou těla, která se tak může naplno věnovat pádlování. Stejně jako při pádlování na mělčině i zde je odpočinková fáze zkrácena na minimum, jelikož ve chvíli, kdy je pádlo nad vodou má loď nejmenší stabilitu. V určitých případech tak může docházet i k protažení záběru mírně za tělo z důvodu udržení balancu při průjezdu vln.

Pro průjezd válců platí podobná pravidla jako je tomu v případě jízdy ve vlnách. Důležitou roli zde hraje stabilita závodníka a jeho celkové usazení v lodi. Ve sjezdu se válce nejčastěji projíždějí po jejich rozhraní a naskočením kolmo na válec. V

případě, že válec není možné objet nebo by docházelo k výrazným časovým ztrátám, používají se pro jeho průjezd dva speciální typy záběru. Jsou jimi tzv. záběr naskakovací a vytahovací. Naskakovací záběr je použit nad válcem a to v místě, kde voda padá dolů. Kajakář zasazuje list přímo do hrany spádu a s mírným zakloněním se odráží, čímž nadzvedává špici a posouvá svou loď dopředu. Pro naskakovací záběr je důležité přesné načasování a počáteční rychlost. Jakmile sportovec zabere mimo hranu válce, nepodaří se mu dostat špici nad padající vodu a záběr tak ztrácí svůj efekt, stejná věc nastane, není-li loď dostatečně rozjetá a kajakář tak přijíždí k válci bez rychlosti. Narozdíl od naskakovacího je, jak už název napovídá, záběr vytahovací používán pro vytažení se z válce v momentu jeho průjezdu. List pádla je zasazen za válec a za použití větší síly, než jakou sportovec používá k samotnému pádlování, je proveden přímý záběr vpřed. Většina dalších odchylek viditelných v pádlování na divoké vodě bývá většinou situační a vzniká kombinací předem popsaných záběrů, proto není potřeba se jimi výrazně zaobírat.



Příprava pro naskakovací záběr

2.2 SPRINT

V porovnání s dlouhým sjezdem je sprint novou disciplínou. Časově se jedná o závod o délce kolem jedné minuty, proto se zde mnohem více prosazují závodníci disponující spíše rychlými vlákny a schopní lépe pracovat v zátěži vysoko nad anaerobním prahem. I přes značnou odlišnost sprintu a dlouhého sjezdu jsou obě disciplíny obsazovány stejnými sportovci a mistrovské závody probíhají dohromady bez užší specifikace.

Hlavní rozdíl v použitém záběru mezi klasickým sjezdem a sprintem spočívá ve frekvenci. Kromě toho je vyšší i intenzita pádlování, od níž se frekvence odvíjí. Velkou roli zde hraje cit pro vodu, jenž je tím důležitější, čím kratší je délka závodu, kde je potřeba co nejefektivněji přenést větší okamžitou sílu.



Sprintový závod ve sjezdu na divoké vodě

3 TRÉNINK ŽEN

Sportovní trénink mužů a žen vychází ze stejných teoretických principů. Při plánování a realizaci tréninkového procesu je však třeba respektovat některé odlišnosti mužského a ženského organismu. Rozdíly se týkají nejen geneticky daných anatomických a fyziologických předpokladů, ale i oblasti psychosociální. Nadměrné

tréninkové zatěžování může hrát též významnou roli v etiologii (příčinách vzniku) převážně nebo specificky ženských zdravotních rizik.

3.1 MORFOLOGICKÉ ODLIŠNOSTI

U dětí jsou mezi děvčaty a chlapci pouze minimální rozdíly v tělesných rozměrech, aerobní kapacitě, anaerobní kapacitě nebo svalové síle. Významným milníkem pro vznik intersexuálních rozdílů v morfológico-funkčních charakteristikách s potenciálním vztahem k pohybové výkonnosti je období puberty. Mezi hlavní morfológické odlišnosti patří kratší končetiny u žen vzhledem k tělesné výšce, užší ramena, širší a nižší pánev - tělo je obvykle nejširší v oblasti pánve a boků. Svaly tvoří u žen asi 32–36 % celkové hmotnosti těla (u mužů cca o 10 % více), takže poměr aktivní tělesné hmoty k celkové tělesné hmotnosti je u žen nižší. Celkově dosahuje úroveň síly asi 2/3 síly mužů. Absolutní síla dolní poloviny těla se u žen více blíží mužským hodnotám (70–75 % u dolních končetin), než je tomu u horní poloviny těla (pouze 25–55 %). Pro sportovní výkony je rovněž podstatné, že ženy mají ve srovnání s muži více tělesného tuku (18–26 % hmotnosti těla vs. 10–18 %). Tuk je u žen většinou (až z 55 %) rozložen na končetinách, zatímco u mužů se soustřeďuje více na trupu. Na ukládání tuku u žen má vliv zejména zahájení produkce estrogenů v období puberty. Také absolutní rychlost lokomoce je u žen nižší zejména vlivem menších tělesných rozměrů a horších silových předpokladů.

3.2 PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY

Průměrné rozdíly mezi pohlavími v oblasti sociálně psychologických vlastností a chování nelze spolehlivě a přesně interpretovat, podobně tomu bude i v oblasti sportovní psychologie a sociologie. Přesto lze alespoňobecně naznačit určité odlišnosti. Ženy jsou komunikativnější než muži, z toho důvodu bývá potřeba komunikace s trenérem bude ze strany sportovkyně častější než ze strany sportovce. Role tréninku v hodnotovém systému ženy nebývá tak vysoká jako u mužů, ve vrcholovém sportu se však můžeme setkat s četnými výjimkami. Ženy jsou obvykle

citlivější na vnější podněty, změna nálady může nastat z „nepochopitelné“ příčiny. Důležitá je tak dostatečná míra taktu, empatie, pochopení a důvěry ze strany trenéra.

Dívky a ženy podstupující sportovní přípravu by měly být informovány zejména o možných negativech a případných rizicích. Vrcholové sportovkyně by měly být systematicky připravovány na zvládání stresových faktorů při tréninku a v soutěži, na udržení svého přesvědčení a zaměření koncentrace, kladení si cílů (všechny tyto předpoklady jsou trénovatelné). Sport na vrcholové úrovni klade důraz spíše na zlepšování výkonnosti než na celkový sociální a psychologický vývoj mladého jedince, rozvoj negativních jevů tedy může být relativně snadný (vítězství za každou cenu, podvádění, pocit viny...). Klíčem je udržet zdravou perspektivu vítězství tak, aby nedominovala nad ostatními cíli (např. zdravotními, sociálními, osobnostními apod.).

3.3 PROBLEMATIKA STEREOTYPU

Rozdílný přístup k jednotlivým mužům či ženám na základě určitých průměrných hodnot je založen na chybném uvažování. Myšlenka "je to holka, takže je nejspíše taková a taková..." je úplně chybná. A právě toto škatulkování, nálepkování a profilování je zásadní problém, který může negativně ovlivnit jak ženy, tak muže. Tento princip se může projevat v okamžiku, kdy budeme k chlapcům a dívkám přistupovat jinak na základě stereotypů, které jsou s nimi spojeny. Když se chlapci nebude dařit zvládat výkonnostní tlak, budeme uvažovat formou: „Zatím se mu to nedaří, ale když na tom budeme dále pracovat, překoná to, protože jako kluk k tomu má předpoklady.“ Zatímco když se dívce nebude dařit zvládat výkonnostní tlak, vysvětlíme si ho slovy: „No jo, holka, tak to s nimi prostě je.“ Drobné rozdíly v komunikaci, v přístupu či v příkladech, které jsou chlapcům a dívkám předkládány, pak mohou mít ve finále zcela zásadní negativní dopad.

Ze sportovně-psychologického hlediska lze zmínit i jednoduché vysvětlení, proč ke snížení kvality výkonu v podobné situaci dochází. Pokud je vlivem stereotypu sportovkyně vystavena zvýšené hrozbě selhání (tedy, pohybuje se v prostředí, které jí dává najevo, že jako žena je labilnější a náchylnější k selháním pod zvýšeným tlakem), dojde v nátlakových situacích k častějšímu výskytu tzv. vyhybavé

motivace (hlavně neudělat chybu). Toto vyhýbání se chybě je pak velkou překážkou v tom, aby sportovec či sportovkyně předvedla svůj standardní výkon. Ženy pak v těchto podmínkách sice skutečně mohou častěji pod tlakem podat zhoršený výkon, ale ne proto, že jsou to křehké, tlak nezvládající ženy, ale proto, že byly vystaveny jiným podmínkám a jinému tlaku, než muži, kterých se tato konkrétní hrozba stereotypem týká méně.

Stereotypy dále mohou vycházet i z chybné interpretace výkonnostních rozdílů mezi muži a ženami. Když se někdo podívá na kvalitu jakého koliv silového, rychlostního či vytrvalostního sportu nebo jejich kombinací, rozdíl, který uvidí, může připsat tomu, že ženy na vrcholový sport prostě nemají tak dobré předpoklady. Je však nutné podívat se na mužský a ženský sport v kontextu toho, v jaké fázi vývoje se nacházejí. Není možné ignorovat skutečnost, že ženám dlouhou dobu vůbec nebylo umožněno některé sporty provozovat, či je provozovat na stejné úrovni, jako muži. *Na OH v roce 1896 nemohly ženy startovat vůbec. Teprve v roce 2012, se zařazením ženského boxu, měly ženy své zastoupení na OH ve všech sportovních disciplínách.* (V. Petráš 2018)

Snahou o genderovou vyváženost v mnohých odvětvích se začíná ženský sport silně prosazovat a získávat si popularitu i v takových sportovních odvětvích, kde b to bylo ještě donedávna nepředstavitelné. Díky tomu je potřeba k němu přistupovat s mnohem větší profesionalitou, než tomu bylo dříve.

ZÁVĚR

Pečlivým rozebráním jednotlivých částí kajakového záběru se mi podařilo zjistit, jak lépe provádět mnohé úkony týkající se pádlování a celkového ovládání sjezdové lodi.

Svou práci jsem pro větší přehlednost rozdělila na tři kapitoly - technika, sportovní disciplína sjezd na divoké vodě a trénink žen. Ve všech částech jsem vycházela jak z teoretických poznatků, tak z vlastních zkušeností.

Jelikož většina publikací týkajících se provedení kajakového záběru je zaměřena především na rychlostní kanoistiku a vodní slalom, snažila jsem se použít z nich základní předpoklady používané i ve sjezdu a zároveň je mezi sebou porovnat a jednotlivě se z každého odvětví poučit.

Přišla jsem na to, že provádění kajakového záběru je u mužů i žen téměř totožné, byť k jeho správnému provedení je potřeba různého tréninku, aby odpovídal technickému ideálu.

Během své práce jsem přišla na mnoho vylepšení, které bych mohla aplikovat při svém pádlování a zároveň díky nim pomoci začínajícím kajakářům a kajakářkám, již by se tak nemuseli potýkat se stejnými problémy, které jsem ve svých začátcích řešila já. Díky své závěrečné práci jsem zjistila, že je ještě mnoho aspektů které v tréninku nemáme dostatečně podchycené, na nichž by se dalo stavět a jejichž správným prováděním a zažitím bychom mohli posunout sjezd zase o kousek dále.

SEZNAM LITERATURY

KNIŽNÍ ZDROJE

CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*, 1991

KRAČMAR, B., *Kineziologická analýza sportovního pohybu*, 2002

DOVALIL, J. a kol., *Výkon a trénink ve sportu*, 2002

DOVALIL, J. a kol., *Malá encyklopedie sportovního tréninku*, 1982

NOVÁK, A., *Technika plaveckých způsobů*, 1965

MAREŠ, J., *Školení trenérů III. třídy / rychlostní kanoistika*, 2003

HUFEISOVÁ K., *Pohybová stimulace hamstringů v plaveckém tréninkovém procesu s ohledem k dysbalačním náchyllostem*, 2011

ŠTĚRBA, J., *Technika pádlování na kajaku*, 2018

BÁČA, M., *Sportovní příprava dívek dorosteneckého věku ve sjezdu na divoké vodě*, 2016

PETRÁŠ, V., *Ženy, sport a stereotypy*, 2018

INTERNETOVÉ ZDROJE

kanoe.cz, www.kanoe.cz/materialy/zaklady-kanoistiky-uk-ftvs/5241-zaklady-kanoistiky-kapitola-4?start=2

Jindřich Polák, www.jindrichpolak.wz.cz/skola_sportkoordinace.php

paddling.com, <https://paddling.com/learn/boofing/>

publi.cz, <https://publi.cz/books/148/14.html>

AUTOŘI OBRÁZKŮ

Martin Hladík

Mikuláš Křepelka

Aleš Berka

Anežka Paloudová

OSOBY NA OBRÁZCÍCH

Karolína Paloudová

Anežka Paloudová