

# Technika jízdy C1 na divoké vodě

PhDr. Jan Busta, Ph.D.

Školení trenérů 2. 11. – 5. 11. 2023



# O čem jsme mluvili minule...?

- Technika/styl obecně, čím je definován technicky vyspělý jezdec...
- Vhodný výběr a úprava vybavení (lod', pádlo, sezení, hlavička)...
- Přímý záběr (fáze, optimální provedení, časté chyby, silové a rychlostní charakteristiky) na ruku...
- Přímý záběr na přehmat (optimální provedení, silové charakteristiky)...
- Točení (lod' jako páka, způsoby točení lodi, vytáčení ramen)...
- Přehazování (pro/proti, kdy a s kým přehazování využívat)...
- Základní didaktické zásady (P-P-P-S, video)...
- Specifika techniky žen a dětí...

# O čem budeme mluvit dnes...?

---

- Technika průjezdů brankami s **aktivním využitím vodního terénu**:

Protivodné branky (různé způsoby)

Přesazené povodné branky v proudu (různé způsoby)

Průjezdy na „R“

Povodná branka ve vracáku

Protivodná branka v proudu nebo ve válci

Protivodná branka s nájezdem přes válec





Rank	Bib	Name	NAT	P	Total	Behind Q
1	1	Benjamin SAVSEK	SLO	0	96.02	F
2	12	Raffaello IVALDI	ITA	0	97.18	+1.16 F
3	2	Luka BOZIC	SLO	0	97.84	+1.82 F
4	6	Miquel TRAVE	ESP	2	97.91	+1.89 F
5	5	Nicolas GESTIN	FRA	2	98.55	+2.53 F
6	7	Matej BENUS	SVK	0	98.62	+2.60 F
7	9	Franz ANTON	GER	2	98.64	+2.62 F
8	13	Marko MIRGORODSKY	SVK	2	98.93	+2.91 F
9	11	Adam BURGESS	GBR	0	99.12	+3.10 F
10	24	Jiri PRSKAVEC	CZE	0	100.15	+4.13 F
11	21	Timo TRUMMER	GER	0	100.47	+4.45 F
12	4	Alexander SLAFKOVSKY	SVK	4	101.16	+5.14 F
13	14	Lukas ROHAN	CZE	2	101.24	+5.22 F

## Paříž 2023

- Těsné rozdíly
- První jména jako aktuální vzory



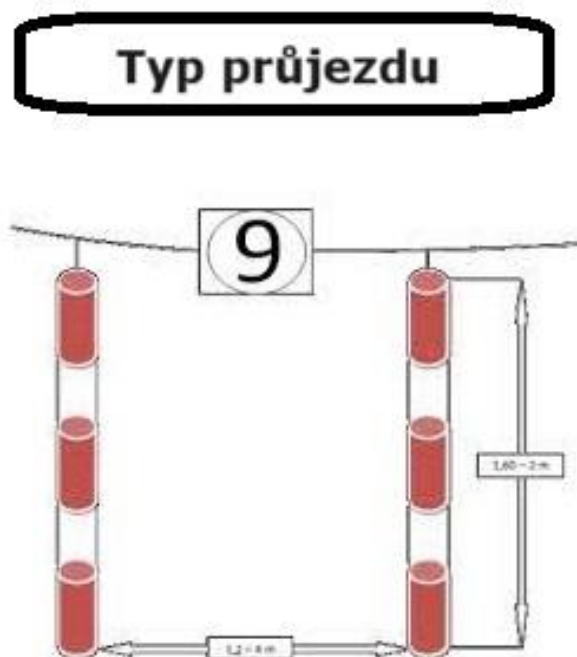


# Vzory techniky

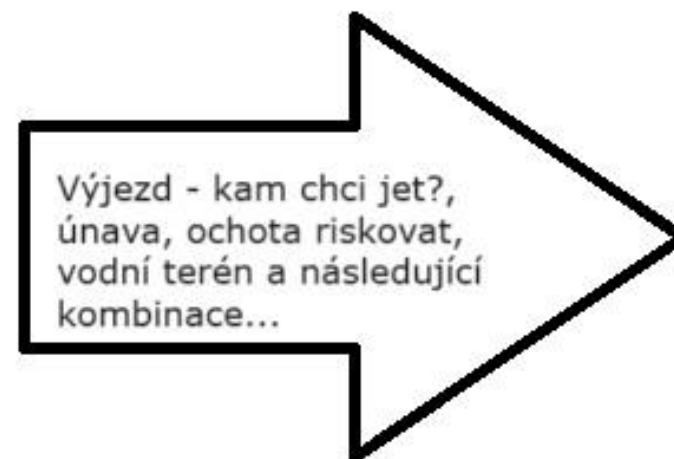
- Analýza videa
- Podcast
- Články

# A) Protivodné branky

Determinanty  
techniky/taktiky průjezdu



- a) na "krček"
- b) závěs
- c) podtažený závěs





# Protivoda na závěs



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/GAEWFCIETr5>



# Protivoda na „krček“



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/0Bm35PGvAN4>



## Další provedení



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/8tck6NgoHS8>



# Protivoda na přehmat



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/yIbDXhDhYV6>



# Na přehmat s krátkým stažením



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/swBJ652uNn1>

# Protivodná branka ve válci



kliknutím na obrázek zobrazit video:  
<https://dartfi.sh/6QhiNzciHel>



# Protivodka s nájezdem přes válec



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/X51bSIfYuJl>



# Další provedení



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/9niqzxTAyyd>



# Další provedení



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/7HVHzqHXTcg>

# Na přehmat



Kliknutím na obrázek zobrazit video:  
<https://dartfi.sh/ODLE6W5Ebz7>

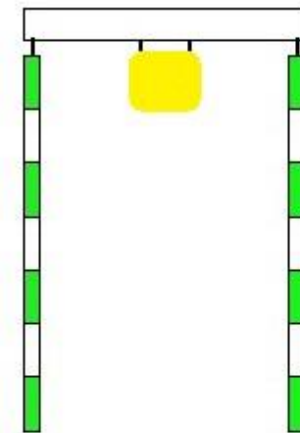
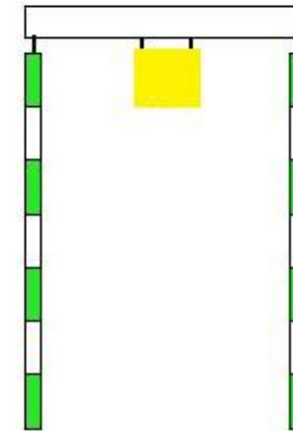
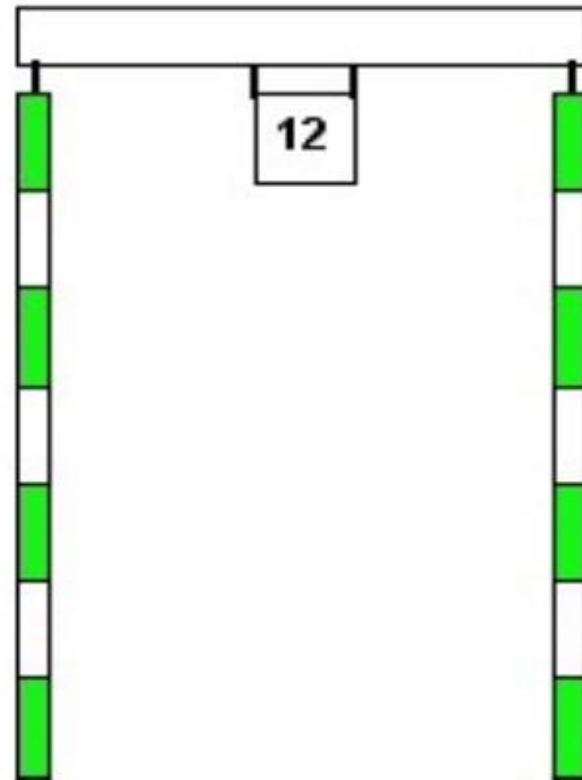


# Společné jmenovatele protivod

- Nájezd (agresivita/ze strany)
- Na jeden záběr
- Udržení se u vnitřní tyčky
- Výjezd do požadovaného směru jízdy
- „Vytažení se“ – přitažení se k bodu zasazení záběru
- Narovnaný trup – zapojení HSS, core
- V navazujícím (druhém záběru) do překlону pro záběr – posun těžiště a kvalitní záběr od špičky

# B) Povodné branky

Determinanty průjezdu povodnými brankami



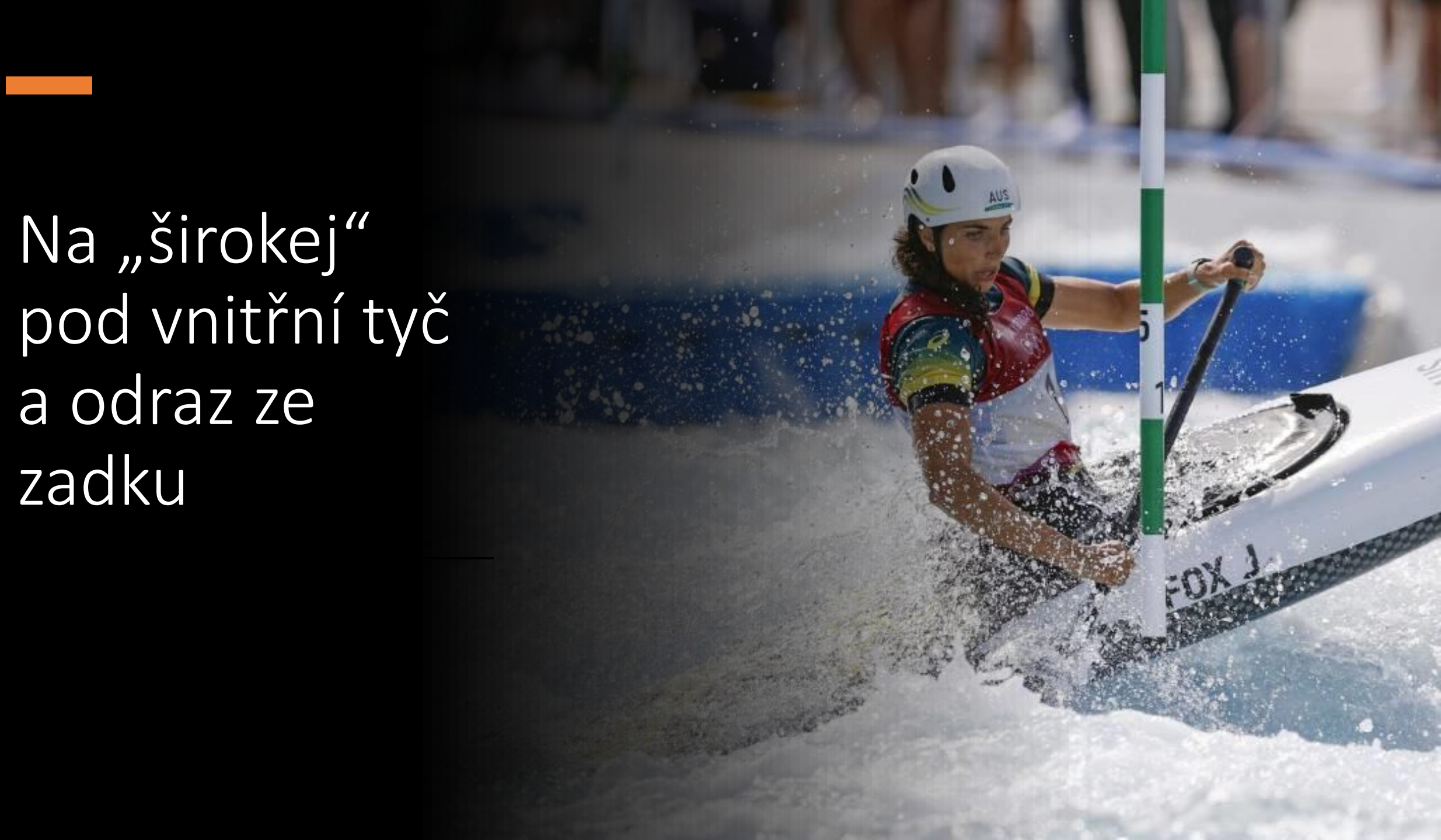


—

Přítahy špičky,  
odsazení,  
protažení pádla  
vodou



Na „širokej“  
pod vnitřní tyč  
a odraz ze  
zadku







kliknutím na obrázek zobrazit video:  
<https://dartfi.sh/c5sni0Pv3T0>

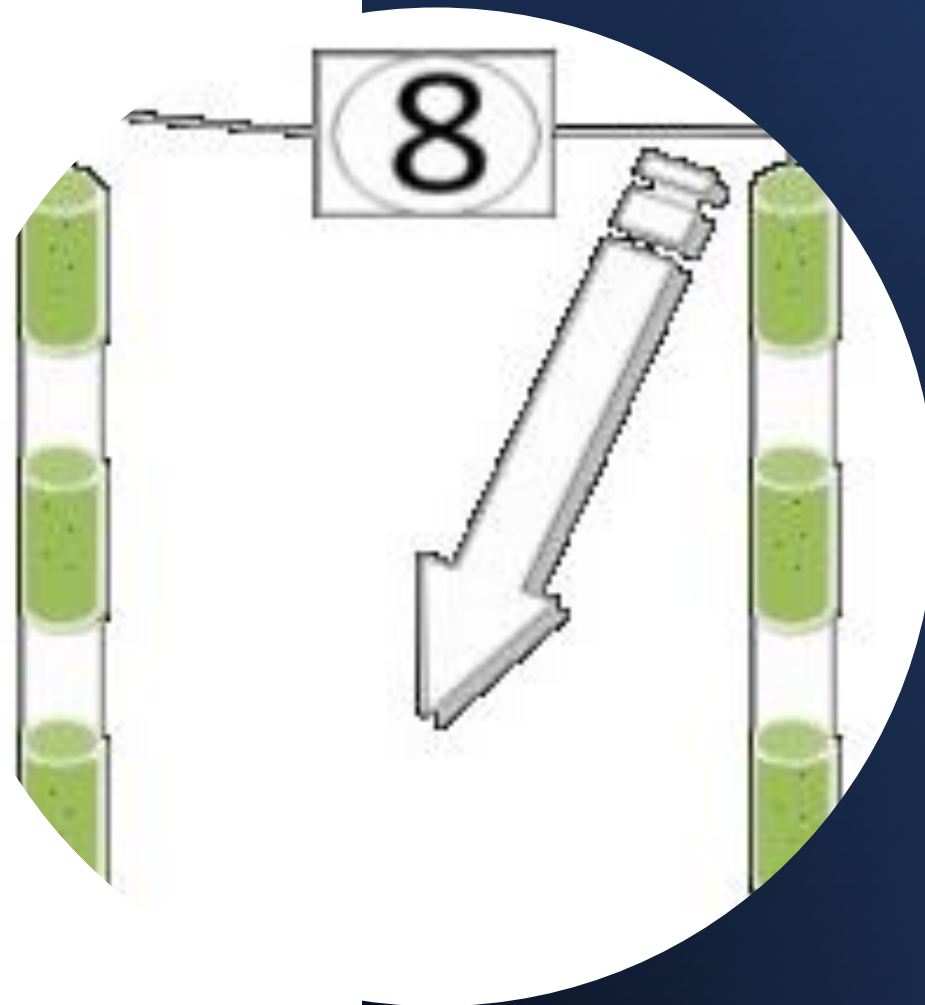
Širokej

# Společné jmenovatele povod

- Krátká dráha
- U vnitřních tyček
- Loď se nesmí přetáček a jít do smyku



# Průjezdy na „R“



Determinanty průjezdu na „R“

# R – nad bránou



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/ycdimj4uslf>



# R – o roládu



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/ZPXeMtHq5ef>

---

## Společné jmenovatele R

- Minimalizovat pasivní čas
- Zkrácení rovnou do směru dalšího nájezdu
- U vnitřních tyček
- Nepádlovat proti proudu

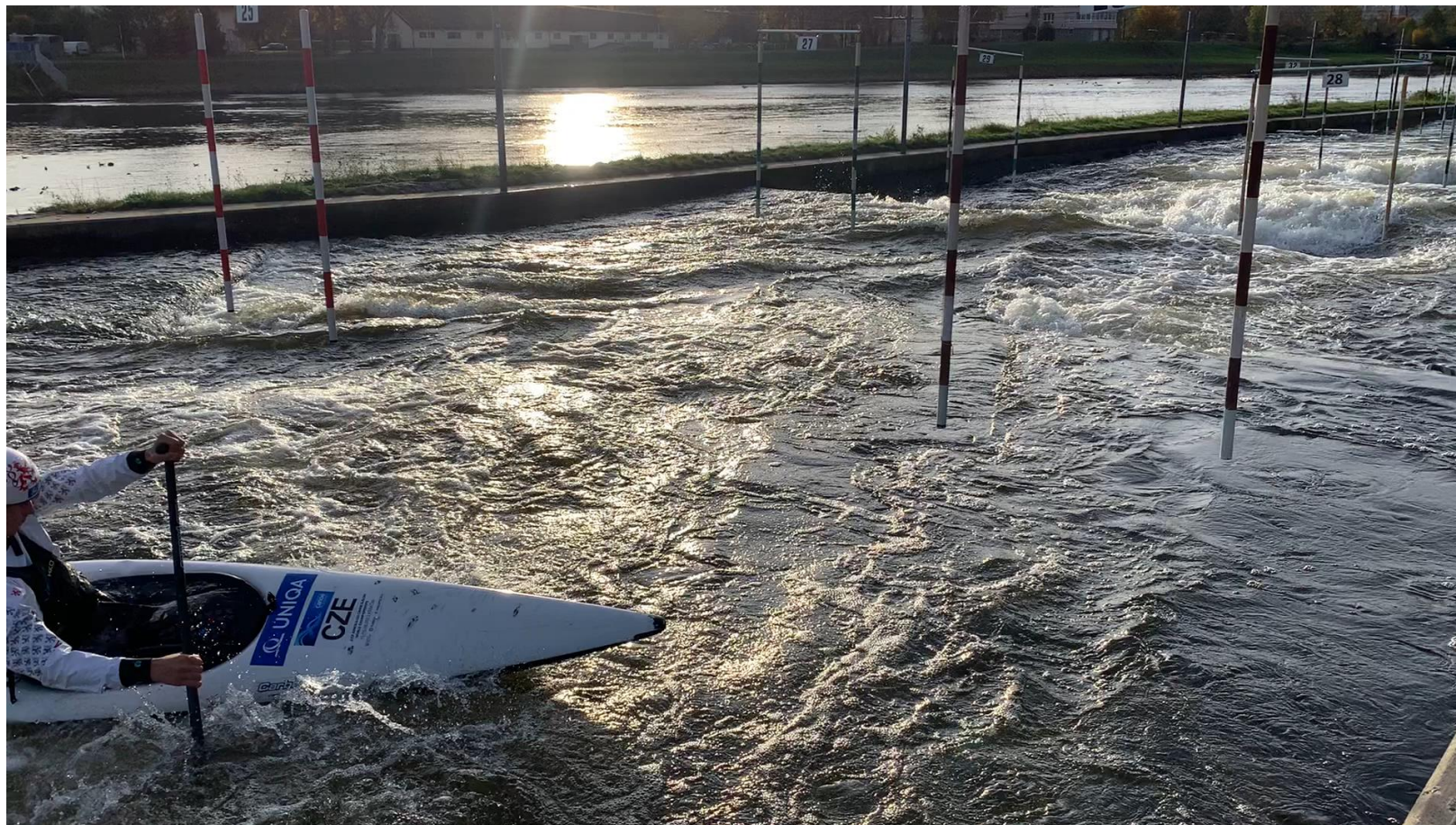


# Povoda ve vracáku



kliknutím na obrázek zobrazit video:  
<https://dartfi.sh/b9DliGYYn10>

# Varianta Povoda ve vracáku na přehmat



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/83qIKzOdJvd>



# Povoda ve vracáku na širokej



kliknutím na obrázek zobrazit video:  
<https://dartfi.sh/tA3pWiuIBo0>

Společné  
jmenovatele povod  
ve vracáku

- Horní nájezd
- Držet loď na plocho
- Nepřetáčet ji špičkou nahoru
- Výjezd do směru jízdy
- Nepřehánět s úsilím



# Příklady



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/yjeJwIPiWe3>



kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/R1ROYC8rFEc>





kliknutím na obrázek zobrazit video: <https://dartfi.sh/6VOI33b30u3>

# Souvislost techniky s psychikou

- Odolnost sportovce
  - Odvaha
  - Sebedůvěra
  - Tlak
  - Pozornost
  - Motivace



# Díky za pozornost!

- [busta@ftvs.cuni.cz](mailto:busta@ftvs.cuni.cz)
- 774 214 412

