

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE B

Název:

Historie, současnost a další rozvoj

„Kajak klubu Brandýs nad Labem, z. s.“

Předkládá: MAREK ŠENK

Moto:

Úspěch nepřijde za námi, musíme se za ním vydat a získat ho.
Marva Collinsová

Obsah

1.0 Úvod

2.0 Cíl práce

3.0 Metodika práce

4.0 Výsledky

4.1 Historie a vznik Kajak klubu Brandýs nad Labem z.s.

4.2 Nemovitosti a MTZ oddílu „Kajak klub“

4.2.1 Klubový areál s loděnicí

4.2.2 Umělý vodní kanál

4.2.3 Vodácké vybavení

4.3 Přístupy a metody tréninku mládeže

4.3.1 Trenéři „Kajak klubu“

4.3.2 Pedagogický a psychologický přístup k výchově vodáků

4.3.3 Popis, metody tréninku a výcvik techniky

4.4 Tělesná zdatnost

4.4.1 Všestrannost

4.4.2 Kondiční příprava

5.0 Závěr

6.0 Seznam použité literatury

1.0 Úvod

Mám-li se zodpovědně zhostit zpracování mé závěrečné zprávy na téma „Historie, současnost a další rozvoj „Kajak klubu Brandýs nad Labem, z. s.“, považuji za správné na úvod uvést několik obecných poznámek a faktů o významu sportu vůbec. Je to jednak z důvodu zarámování mé práce do širšího kontextu a jednak proto, že považuji za užitečné si tato vývojová fakta a principy uvědomit a jejich platnost využít i pro konkrétní činnost našeho oddílu.

Všeobecně je známo, že sport jako takový, který v průběhu 20. století zaznamenal značné změny, představuje činnost, jejímž účelem je aktivní a pasivní zábava, odpočinek, uvolnění ve volném čase, v neposlední řadě i zvýšení tělesné zdatnosti a upevnění zdraví občanů, zejména dětí a mládeže. Sport prostě patří k výrazným společenským jevům a je neoddelitelnou součástí života společnosti. Vznikal a vyvíjel se do dnešní podoby v rámci kultury ve formě slavností, zábav a her, jejichž cílem bylo vedle existenčních povinností člověka zprostředkovat lidem uvolnění a radost ze života. Sport jako hra přináší napětí, prožitek a uspokojení. Sport má ale i svá přísná pravidla a řád, včetně sportovního chování – fair play. A právě na tento princip, kromě jiného, se snažíme v našem klubu klást zvláštní důraz při výchově mladých svěřenců, aby na něj nezapomínali při jakýchkoli soutěžích, závodech i mimo ně.

K dominantním znakům sportu patří snaha po dosahování nejvyšších výkonů a k tomu je zaměřena i příprava. Sportovní trénink má významnou, dá se říct rozhodující, roli pro zvyšování výkonnosti a ve většině případů se dnes již opírá o prověřené empirické i vědecké poznatky.

Výzkum, vědecké přístupy a vůbec rozvoj sportu zákonitě vyvolávají i zvyšování finančních nároků na svoji činnost. Sport je s ekonomikou státu navzájem propojen a svou existencí jí de facto ovlivňuje. Proto jsem přesvědčen, že systému rozdělování finančních prostředků ze státního rozpočtu či jiných zdrojů určených pro sportovní účely je třeba jak ze strany státu, tak i dalších zainteresovaných institucí věnovat trvalou pozornost a neustále hledat cesty k jeho objektivizaci, efektivnosti a stabilizaci.

Co se týká struktury, tak lze sport rozlišovat podle úrovní jako:

- **sport rekreační**, široce rozšířený, zahrnující velký počet různých pohybových aktivit, přístupný všem vrstvám občanů a věkových kategorií,
- **sport výkonnostní**, kde zájmová činnost je provozována ve sportovních klubech, je charakterizována organizací a pravidelnými soutěžemi, řízenými sportovními svazy,
- **sport vrcholový** představuje nejvyšší výkonnostní úroveň sportu, přesahující volný čas,
- **sport zdravotně postižených**, společensky velmi významná oblast, lze provozovat na všech třech předcházejících úrovních (rekreační, výkonnostní, vrcholový),
- **sport profesionální**, zvláštní kategorie.

Předmětem mé práce, což je současně i podstatou činnosti našeho sportovního oddílu Kajak klub Brandýs nad Labem, je zabývat se prvními dvěma úrovněmi, tj. rekreačním a výkonnostním sportem v oblasti vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě. Vodní sporty v naší zemi patřily již od dávných dob vždy k vyhledávaným a přitažlivým sportům. Toto pochází, jak je známo, již z dob trampování na vodních tocích jako je Vltava, Sázava, Lužnice a dalších. Sám jsem již jako malý kluk vždy obdivoval vodácký sport, zajímal se o něj a v osmi letech jsem se přihlásil do místního oddílu vodního slalomu TJ BSS Brandýs nad Labem, kde jsem pod vedením zkušených trenérů poznal nejen krásu, ale i technickou, fyzickou a psychickou náročnost tohoto sportu. Prakticky od této doby se formoval můj vztah nejen k tomuto sportu, ale i k oddílu, kterému jsem zůstal věrný dodnes, i když v současné době existuje pod změněným názvem. To je můj hlavní důvod, proč jsem si zvolil jako téma

mé závěrečné práce „Historii, současnost a další rozvoj Kajak klubu Brandýs nad Labem, z.s.“

2.0 Cíl práce

Cílem mé závěrečné práce je zejména:

- představit Kajak klub Brandýs nad Labem, z.s., včetně jeho historie a materiálně-technického zabezpečení, jako sportovní oddíl, jehož hlavní náplní je provozování výkonnostního a rekreačního sportu v disciplínách vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě, se zaměřením, kromě výchovy případných budoucích výkonnostně špičkových závodníků, na výchovu mladých nadšenců, kteří milují tento sport a chtějí se mu věnovat ve volném čase,
- popsat současný stav a problémy spojené s tréninkovými postupy či metodami při výchově mládeže, a to v úrovních od začátečníků až po pokročilé,
- vytipovat a definovat opatření směřující ke zlepšení organizace i zkvalitnění výcviku a tréninku mladých vodáků (slalomářů), a tím i dosažení lepších výsledků celého sportovního oddílu.

Formulování cíle mé práce do výše uvedených tří částí jsem zvolil za účelem přehlednějšího zpracování logicky navazujících jednotlivých částí, a tím vytvoření co možná nejkomplexnějšího obrazu o činnosti oddílu.

3.0 Metodika práce

Jelikož se jedná o teoretickou práci, charakteru studie proveditelnosti, zvolil jsem pro zpracování úkolu následující postup:

- 3.01 Vyhledávání a využití odborné literatury, týkající se významu sportu vůbec, pro zasazení problematiky do širšího kontextu.
- 3.02 Získání a využití interních, historických i současných materiálů, které byly k dispozici a týkaly se činnosti a vzniku „Kajak klubu“.
- 3.03 Vyhledávání a využití zdrojů informací se zvláštním zaměřením na výchovu mládeže v oblasti vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě (odborné články, internet).
- 3.04 Využití vlastních zkušeností, případně zkušeností ostatních kolegů, kteří se zabývají výcvikem a výchovou mládeže pro disciplínu vodní slalom a sjezd.
- 3.05 Setřídění získaných informací a jejich selekce od obecných po konkrétní.
- 3.06 Vhodné zpracování grafů, tabulek a ilustrací do zprávy.
- 3.07 Zpracování závěru.

4.0 Výsledky

4.1. Historie a vznik Kajak klubu Brandýs nad Labem, z.s.

V Brandýse nad Labem existoval od roku 1972 v rámci TJ Houštka Stará Boleslav oddíl kanoistiky, který provozoval a rozvíjel svou činnost především v oblasti výchovy mládeže v disciplínách vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě. Smyslem této činnosti bylo získat mladé zájemce o tento sport a vychovat z nich vodáky na úrovni rekreačního, případně u vybraných jedinců, na úrovni výkonnostního sportu. V oddíle tehdy pracovalo několik dobrovolných trenérů, kteří se mládeži ochotně věnovali, ale kapacita a zejména odborná znalost této oblasti si vyžadovala určité posílení. Shodou okolností v roce 1973 byl do Brandýsa nad Labem převeden kanoistický oddíl Dukla Bechyně, z kterého posléze vznikla z rozhodnutí Armádního střediska Liberec Dukla Brandýs nad Labem, kde byla řada úspěšných republikových závodníků. Tato skutečnost vedla tehdejšího předsedu TJ Houštka dr. Sýkoru k rozhodnutí požádat vedení Dukly Brandýs o pomoc a spolupráci při výchově mládeže na úseku kanoistiky. Dukla vyhověla žádosti TJ Houštka a vznikla spolupráce mezi oběma oddíly s tím, že několik špičkových armádních závodníků a členů Dukly Brandýs nad Labem začalo v TJ Houštka mládež trénovat. Mezi nimi i pozdější hlavní trenér a vedoucí oddílu Kajak klubu Brandýs PaedDr. Oldřich Blažíček. Na základě této spolupráce celkem logicky vzrostla sportovní úroveň TJ Houštka, což byl de facto počátek další úspěšné cesty, stabilizace a rozvoje kanoistiky v Brandýse nad Labem. V roce 1986 přešli členové kanoistiky TJ Houštka do sportovního oddílu TJ BSS Brandýs nad Labem, včetně movitých i nemovitých věcí sloužících pro sportovní činnost kanoistického oddílu. V TJ BSS se oddíl vodního slalomu a sjezdu nadále věnoval provozování rekreačního a výkonnostního sjezdu se zvláštním zaměřením na mládež. V letech 1989 – 90, kdy docházelo celostátně ke změnám ekonomických podmínek, bylo dohodnuto s novým sponzorem, že veškerá finanční pomoc bude řádně použita a rozdělena na činnost celého oddílu TJ BSS Brandýs. Skutečností však bylo, že prakticky veškeré poskytnuté finanční částky byly použity na činnost oddílu kopané a pro potřeby jeho areálu Spořilova. Z toho důvodu se na základě rozhodnutí členské schůze oddílu vodního slalomu a vodní turistiky TJ BSS Brandýs a po projednání s výborem TJ BSS dne 3.5.1990 oddíl vodního sportu rozhodl osamostatnit a založit vlastní TJ Kajak klub Brandýs nad Labem. V souvislosti s tím TJ Kajak klub požádal příslušný orgán ČSTV o rozhodnutí ve věcech majetkového vypořádání mezi oběma oddíly ve struktuře movitých i nemovitých věcí.

Podrobný chronologický a časový vývoj v jednotlivých obdobích TJ Kajak klubu je uveden níže.

Období 1986 – 1990

- V roce 1986 vznikl v Brandýse nad Labem při TJ BSS (Tělovýchovná jednota Brandýské strojírny a slévárny) oddíl kanoistiky na divoké vodě a navázal tak svou činností na zanikající oddíl vodního slalomu TSM Houštka,
- do majetku TJ BSS byl převeden i veškerý movitý i nemovitý majetek, vč. umělého vodního kanálu v Brandýse nad Labem, který je potřebný pro činnost vodních sportů,
- hospodářskou smlouvou ze dne 4.9.1987 bylo mezi MěNV Brandýs nad Labem – Stará Boleslav a TJ BSS zřízeno právo bezplatného trvalého užívání k vybraným pozemkům v k. ú. Stará Boleslav, které výhradně sloužily pro účely vodních sportů,
- oddíl kanoistiky se od vzniku věnoval provozování rekreačního a výkonnostního sportu se zvláštním zaměřením na mládež,

- postupně se zkvalitňoval nábor mládeže a rozšiřovala se členská základna (např. příchod mladších žáků Volf – Štěpánek),
- oddíl úzce spolupracoval s armádním střediskem vrcholového sportu DUKLA Brandýs n. L.,
- výchovu a výcvik mládeže vedl a trénoval čs. reprezentant a medailista z MS PaedDr Oldřich Blažíček,

Období 1990 - 1993

- V roce 1990 dochází k osamostatnění činnosti oddílu kanoistiky ze svazku TJ BSS Brandýs nad Labem a vytvoření samostatného sportovního klubu a jeho zaregistrování u MV ČR jako dobrovolná tělovýchovná organizace „Kajak klub Brandýs nad Labem“,
- byl vypracován řádný organizační řád organizace „Kajak klub Brandýs nad Labem“ a zaregistrován u MV pod č.j. VSP/1-433/90R,
- s osamostatněním činnosti oddílu však nedošlo k administrativnímu předání movitého ani nemovitého majetku od TJ BSS, nebylo však omezeno jeho užívání,
- Kajak klub nadále pokračuje ve své sportovní činnosti zaměřené na výchovu mládeže v oblasti vodního slalomu a jeho členové zaznamenávají úspěchy na závodech mistrovství žáků a dorostu a závodech ČP,

Období 1993 – 2003

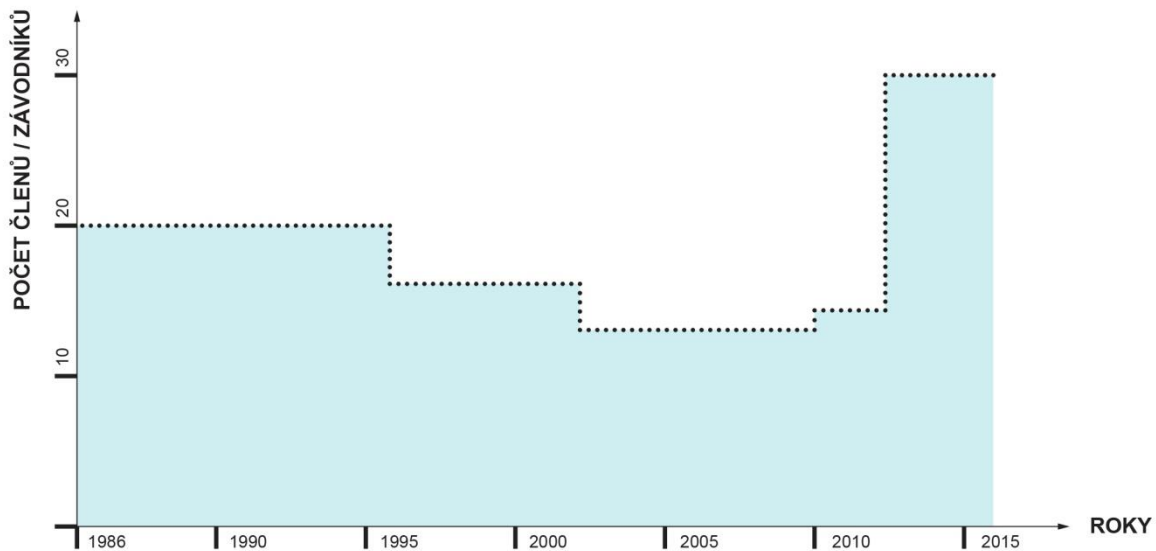
- V roce 1993 dochází na základě usnesení valné hromady oddílu SK Alfa Brandýs nad Labem, což je nový název pro TJ BSS, k faktickému převodu movitého i nemovitého majetku (loděnice), na Kajak klub Brandýs n. L. ,
- Zároveň bylo oddílu Kajak klub postoupeno právo trvalého užívání pozemku v k. ú. Stará Boleslav, na kterém se nacházela i loděnice a který oddíl využíval od svého založení pro svoji sportovní činnost,
- název tělovýchovné organizace „Kajak klub“ se mění z hlediska právní subjektivity na občanské sdružení,
- v polovině tohoto období nastala určitá stagnace činnosti oddílu zapříčiněná jednak chybným přístupem za strany ÚZSVM (Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových) v otázce převodu užívaného pozemku do vlastnictví klubu a jednak uzavřením brandýského mlýna, a tím i umělého vodního kanálu z důvodu restituce.

Období 2003 – 2015

- V počátku tohoto období ještě pokračuje určitá stagnace sportovní činnosti, zapříčiněná stále nedořešeným převodem pozemku do vlastnictví klubu a problémy s využíváním umělého kanálu, což mělo za následek i určité omezení náboru nových členů a částečný přesun činnosti na vodní disciplínu „rafting na divoké vodě“,
- člen klubu se podílel v letech 2005 – 2009 na zisku čtyř medailí z MS a ME (zlaté, stříbrné, bronzové) pro ČR a reprezentoval ČR v raftingu v zemích jako je např. Japonsko, Ecuador, Bosna Hercegovina, Rakousko, Rusko,
- rok 2010 znamenal postupný rozmach v činnosti klubu a posílení tradičních kajakářských klasických disciplín ve slalomu a sjezdu na divoké vodě,
- v roce 2012 došlo k vybudování svépomocí vlastní slalomové dráhy na Labi u naší loděnice,

- v roce 2012 byly definitivně dořešené problémy spojené s převodem pozemku a pozemek byl na základě usnesení ÚZSVM bezúplatně převeden do vlastnictví Kajak klubu a zapsán do katastru nemovitostí,
- koncem roku 2012 došlo k zprovoznění umělého vodního kanálu a k dohodě s vlastníkem kanálu o jeho využívání pro účely klubu (tréninky, závody),
- došlo k náboru dalších mladých členů,
- v roce 2014 bylo uspořádáno na umělém kanále – slalomové dráze MČR žáků ve sjezdu v rámci ČP žáků ve vodním slalomu a sjezdu v Brandýse nad Labem, spolupořadatelem byl Kajak klub Brandýs n. L.,
- v roce 2015 byl zvolen předsedou oddílu pro další volební období Mgr. Jaroslav Volf, náš olympionik a medailista,
- v roce 2015 se na umělém kanále v Brandýse nad Labem bude opět konat MČR dorostu, spolupořadatelským oddílem bude opět Kajak klub Brandýs n. L.

Graf počtu členů-závodníků Kajak klubu v letech od jeho založení



4.2 Nemovitosti a materiálně-technické zabezpečení oddílu „Kajak klub“

4.2.1 Klubový areál s loděnicí

Tak jako téměř každá loděnice je důležitým prvkem a základnou vodáckých oddílů, je i naše loděnice centrem našeho sportovního miniareálu situovaného na horní špici ostrova mezi hlavním tahem Labe a kanálem před plavební komorou v k. ú. Stará Boleslav. Areál sestávající z dřevěné loděnice, samostatné garáže, slalomové dráhy na Labi a pozemku o výměře cca 3600 m² vytváří zázemí klubu a slouží pro potřeby spojené s jeho činností, především jako:

- klubovna pro členy klubu (instruktáže, schůze, porady, setkání s rodiči dětí apod.)
- prostor pro úschovu lodí a sportovního materiálu
- sklad, dílna, šatna, WC
- garáž a stanoviště pro auto s vlekem pro lodě
- prostor pro základní fyzickou přípravu (rozvíčka apod.)
- místo pro trénink základní techniky na slalomové dráze na Labi

O údržbu a rozvoj areálu se systematicky starají členové našeho klubu formou pravidelných brigád, a to jak dospělí členové, tak i mládež. V posledních letech se podařilo svépomocí vybudovat např. slalomovou trať na Labi, postavit garáž, opravit okapy a střechu loděnice, provést úpravu zeleně a keřů na pozemku.

Slalomová trať na Labi je využívána pro výuku a výcvik základních vodáckých prvků na relativně klidné vodě. Za dobu své existence se nám dráha velmi osvědčila a stala se kvalitní přípravou pro následný výcvik a trénink na umělém kanále, kde jsou již podmínky z hlediska průtoku vody a celé dispozice kanálu mnohem složitější. Kanál svými parametry splňuje podmínky pro mistrovské závody a soutěže.



4.2.2 Umělý vodní kanál

Postupný zánik přejezdných toků našich řek, zapříčiněný výstavbou přehrad, nedostatek vody v letním období na horních tocích řek, nutnost pořádat závody v nevyhovující termíny brzy na jaře v době zvýšených průtoků, to vše omezuje možnosti pravidelného tréninku mládeže. Navíc špatná přístupnost k těmto tokům z důvodu jejich poměrně velké vzdálenosti od větších měst situaci komplikuje.

Jedním z řešení těchto problémů je využívání umělých slalomových tratí, zejména pro trénink a výcvik mládeže. Náš oddíl využívá k tomu účelu, kromě vlastní tréninkové dráhy na Labi u loděnice, i umělou slalomovou dráhu, která byla vybudována v Brandýse nad Labem v prostoru odpadního kanálu existujícího mlýna již v roce 1972 a po několikaletém uzavření z důvodu restituce byla koncem roku 2012 znovu zprovozněna.

Mám-li otevřít otázku o významu, účelnosti a vzniku umělého vodního kanálu v Brandýse nad Labem, je nutné sáhnout do historie a zmínit se v této souvislosti o prvopočátečním impulzu, který byl příčinou a logickým důsledkem tuto dráhu postavit. Příčiny totiž sahají do

roku 1960, kdy se jelo v jihočeské Bechyni Mistrovství ČSR ve vodním slalomu. Zde se rozhodlo několik kanoistických nadšenců z místní posádky pro založení slalomového oddílu Dukly Bechyně. Tento oddíl velmi brzo dosáhl svými výsledky věhlasu a již od počátku bylo jeho jméno spojováno s mnohými významnými slalomáři té doby. Od roku 1965 se členové oddílu začali prosazovat také na významných světových soutěžích, odkud přiváželi do vlasti cenné medaile. Mezi nejznámější jména tohoto období patřili bratři Ladislav a Zdeněk Měšťanové, Zdeněk Fifka, jeden z vůbec nejznámějších sportovců té doby Petr Sodomka, jeho partneri Karel Třešňák, Jaroslav Radil a další. Dukla měla v té době sídlo v posádce na bechyňském letišti. Skutečnost, že pro OH 1972 v Mnichově byl vodní slalom jako součást kanoistiky poprvé zařazen mezi olympijské sporty, mělo za následek posílení prestiže tohoto malého sportu, a tím i realizování významné organizační změny. V roce 1971 byla totiž Dukla Bechyně organizačně a sportovně začleněna do Armádního střediska Liberec. Na jaře 1973 byla Dukla Bechyně přemístěna do nově budovaného centra slalomářů v Brandýse nad Labem a vznikla tak Dukla Brandýs. Důvodem přemístění bylo jednak přiblížit se k řídicímu centru v Liberci, ale hlavním důvodem bylo zlepšení tréninkových podmínek, které již v Bechyni nevyhovovaly. V Brandýse nad Labem byla totiž naplánovaná rozsáhlá výstavba nové loděnice, ale hlavně stavba nového umělého kanálu na odpadní mlýnské stoce, kde tou dobou stála tréninková trať vodáků Dukly Kbely. Celkem logicky byla Dukla Brandýs potom v roce 1974 začleněna do nově vzniklého armádního vrcholového sportu pod velitelstvím Dukly Liberec. V roce 1976 byl skutečně zpracován projektový úkol I. etapa umělého vodního kanálu a v roce 1977 i II. etapa, kde ústředním investorem byl ústřední výbor ČSTV Praha a dodavatelem stavby byly Vojenské stavby Praha. Smyslem stavby bylo vybudovat umělou slalomovou dráhu pro špičkové slalomáře s vědomím, že většina československých reprezentantů je soustředěna v AS Dukla Brandýs nad Labem, a proto je potřebné, aby právě v této lokalitě byly vytvořeny podmínky pro provozování tohoto druhu sportu. Zároveň tomuto záměru nahrávala i skutečnost, že tato lokalita bude snadno dosažitelná i pro špičkové závodníky z Prahy a celkově se toto zařízení stane dobrou propagací vodního slalomu mezi mládeží. Výchozím podkladem při zpracování tohoto projektového úkolu byly konzultace se zástupci budoucího uživatele AS Dukla Brandýs. Lhůty projektové přípravy a realizace byly stanoveny následovně: zpracování projektu 1976, zahájení stavby 1977 a ukončení stavby 1978. Skutečné dokončení stavby nastalo sice v průběhu roku 1980, ale nebylo realizováno v původně předpokládaném rozsahu a kanál tak zcela nesplňoval všechny požadované parametry pro uskutečňování vrcholných mezinárodních soutěží.

Samotný umělý vodní kanál se skládá z:

- vlastní betonové dráhy
- upraveného koryta dolní části kanálu
- vratného kanálu pro návrat kanoistů na start
- rozvířovacího bazénu
- úpravy části mlýna, která je dotčena zvýšením hladiny vody v okolí mlýna

Základní údaje o umělé slalomové dráze (USD)

Délka USD: 265 m

Délka vratného kanálu: 186 m

Šířka: rozjížděcí bazén: 28 m

USD: 7 – 12m, hloubka 1,2 m

vratného kanálu: 5-7 m

Spád hladiny: 2,1 m

Spád dna: 1,5 m

Průtočnost: 10 m³/s

Rychlost proudu: 2,5 – 3,3 m/s

Překážky: gumové vaky s možností změny

Množství vody v USD je řízeno manuálně, strojně s místním i dálkovým ovládáním.

V období po roce 1977 nastal v Dukle Brandýs částečný výkonnostní útlum, zapříčiněný jednak generační výměnou starších závodníků a jednak nenaplněním plánů výstavby střediska slalomářů v Brandýse nad Labem a v podstatě i nedokončením výstavby kanálu dle původních představ z důvodu nedostatku finančních prostředků, zejména pro dobudování horní části kanálu v okolí mlýna. Kanál sice stál a byl využíván pro trénink, jeho provoz a obsluha byla však problematická. Výkonnostní pokles celého družstva se projevil i při další velké reorganizaci v roce 1985, kdy vodní slalom přišel o svou samostatnost. Družstvo bylo téměř zrušeno a zbylých cca 8 závodníků přešlo pod ASD různé Dukly Praha. Teprve znovuzřízení vodního slalomu do soutěží OH pro rok 1992 v Barceloně a 1996 v Atlantě s sebou přineslo další pozitivní změny. Družstvo bylo v roce 1990 včleněno do ASD kanoistiky Dukly Praha. Když se v roce 1992 díky stříbrné olympijské medaili M. Šimka stal armádní vodní slalom i úspěšnou olympijskou disciplínou a světové medaile začali vozit i armádní juniorští slalomáři, došlo v roce 1997 opět k osamostatnění družstva slalomu, zejména když došlo i k rozhodnutí zařadit do procesu sportovkyně – ženy. To přivedlo do řad Dukly Brandýs Štěpánku Hilgertovou i Marcelu Sadilovou, obě světové kajakářky. Přes všechny významné sportovní úspěchy se nepodařilo žádnému armádnímu vedení slalomu vybudovat kvalitní zázemí. Nenaplnily se plány výstavby slalomářského střediska z let 1973 v Brandýse nad Labem a nebyl dostavěn brandýský kanál. Tato situace si vynutila hledat jiné lokality a zařízení, která by vyhovovala zabezpečení celého AS Dukla vodní slalom. Existovaly záměry vybudovat nové centrum na císařském ostrově v Praze – Troji, dále na pražském ostrově Štvanici, žádný však neskončil zdárně. Po neúspěšném hledání se však rozhodlo vedení opět začít pracovat na možnosti opětovného zprovoznění brandýské slalomové dráhy. Po řadě obchodních a bankovních jednáních se podařilo zrušit zástavu od GE Money Bank, která byla na kanál zapsána, a dohodnout se s původním majitelem, restituentem, na dalším postupu. To se nakonec podařilo a za obětavé pomoci Kajak klubu a Centra vodních sportů v Brandýse byla v roce 2012 umělá vodní slalomová dráha zprovozněna.



Umělý kanál, který se nachází cca 1 km od naší loděnice a který členové našeho oddílu ve spolupráci s Centrem vodních sportů v Brandýse nad Labem po dohodě s vlastníkem kanálu pomáhají formou pravidelných brigád udržovat v provozuschopném stavu, využíváme kromě pořádání závodů i k výcviku a tréninku mladých kanoistů. Vstupní bazének je ideální nejen pro rozcvičování závodníků, ale i pro trénink a pro osvojení základních technik. Výhodou využívání umělého kanálu pro trénink je prakticky neomezená doba provozu, možnost okamžité regulace průtoku a hlavně nezávislost na ročním období.

4.2.3 Vodácké vybavení

Pod pojmem vodácké vybavení si představujeme vodáckou výzbroj a výstroj.

Vodácká výzbroj – jednou z hlavních součástí vodácké výzbroje je loď, v našem případě kajak, kanoe a vše co k ní patří, to znamená pádla, špicdeky, záchranné pomůcky a další vybavení pro vázání a opravu lodí. Kajak klub má ve svém vlastnictví v současné době 21 lodí, které jsou uskladněny na loděnici a jejich skladba je následující:

15 ks slalomových kajaků K1

4 ks singl-kanoi

2 ks debl-kanoi

Co se týká vodácké výstroje, do které patří prakticky všechno oblečení od plavek až po neopreny, včetně vest a vodáckých přileb, tak tu si pořizují členové klubu na vlastní náklady, a tím jsou de facto splněny z hlediska vodáckého vybavení závodníka základní předpoklady pro provozování tohoto sportu.

V této souvislosti je však třeba uvést, že vodácké vybavení není lacinou záležitostí a bez finanční pomoci rodičů dětí by bylo velmi obtížné tento sport provozovat v širším měřítku. Navíc lodě po dvou až čtyřech letech bývají často již opotřebované a ve většině případů je nutné je vyřadit a pořídit nové. Vedení klubu si tuto situaci uvědomuje a ví, že členské příspěvky pochopitelně nestačí na potřebné výdaje pro materiální životaschopnost klubu. Proto této otázce získávání dalších finančních prostředků se systematicky věnuje, a to formou každoročních žádostí o granty, dotace či příspěvky na činnost klubu od příslušných organizací a města Brandýsa nad Labem – Staré Boleslavi. Na druhé straně si uvědomujeme, že v dnešní době jsou finance na všech úrovních omezené, a proto si řadu věcí, nutných pro činnost klubu, zajišťujeme sami svépomocí, formou pravidelných brigád, případně dobrovolnou pomocí ochotných spoluobčanů a příznivců tohoto sportu, zejména rodičů dětí.

4.3 Přístupy a metody tréninku mládeže v disciplínách vodní slalom a sjezd na divoké vodě v oddíle „Kajak klub“

Jednotlivé kanoistické disciplíny jsou zastřešovány Mezinárodní kanoistickou federací (ICF). Tato mezinárodní organizace sdružuje 175 národních kanoistických svazů na celém světě a je řádným členem Mezinárodního olympijského výboru.

Náš oddíl Kajak klub se věnuje především provozování a výcviku mládeže v disciplínách vodní slalom a sjezd na divoké vodě. Svého času se někteří členové věnovali špičkově i raftingu.

Vodní slalom – atraktivní sport, kde závodníci musí překonávat cca 300 m dlouhý přeřinatý úsek, na kterém je vytyčena trať sestávající z minimálně 18 branek, vytvořených z červených a zelených tyčí vyznačujících směr jízdy.

Kategorie závodů: muži K1, C1, C2; ženy K1, C1

Sjezd na divoké vodě – fyzicky náročná disciplína, maximální délka úseku je ohraničena časově, úsek musí být možné projet do 30 min.

Kategorie závodů: muži K1, C1, C2; ženy K1, C1

Rafting – atraktivní adrenalinový sport, závodí 4 až 6 místné posádky na gumových nafukovacích člunech – raftech.

Kategorie závodů: sprint, sjezd, slalom

4.3.1 Trenéři „Kajak klubu“

PaedDr. Oldřich Blažíček

Odborné znalosti: absolvent FTVS

Vodácké znalosti: dlouholetý reprezentant ČR ve vodním sjezdu na divoké vodě, bronzový medailista na MS, člen DUKLY Brandýs nad Labem.

Mgr. Jaroslav Volf

Odborné znalosti: absolvent FTVS

Vodácké znalosti: dlouholetý reprezentant ČR ve vodním slalomu na divoké vodě, držitel zlatých, stříbrných, bronzových medailí z MS a OH, člen DUKLY Brandýs nad Labem.

Marek Šenk

Odborné znalosti: studující trenérský kurs při FTVS

Vodácké znalosti: dlouholetý závodník v debl-kanoi ve slalomu a sjezdu na divoké vodě, člen reprezentační posádky ČR v raftingu (RK Trója), držitel zlaté a stříbrné medaile z ME a stříbrné medaile z MS.

Michaela Mrůzková, Ph.D.

Odborné znalosti: FTVS

Vodácké znalosti: několikanásobná mistryně světa ve sjezdu na divoké vodě.

4.3.2 Pedagogický a psychologický přístup k výchově vodáků

Všichni trenéři Kajak klubu se snaží uplatnit ve své práci základní pedagogické principy při výchově mladých vodáků, tj.:

- cílevědomost (znám cíl svého snažení, vím, čeho chci dosáhnout),
- systematičnost (mám systém, v jakém pořadí bude probíhat výcvik - stupně obtížnosti),
- aktivita (musím vodáka motivovat, aby pracoval sám aktivně – nemá se nudit),
- názornost (praktické dovednosti předvádím),
- přiměřenost (úkoly dávám přiměřené – každý je jiný),
- trvalost (opakovat cviky, aby vodák naučené techniky zvládal trvale),
- jednotnost (v rámci skupiny jednotný přístup ke všem vodákům – k základním principům výcviku) – to nevyklučuje specifický přístup k jednotlivcům v konkrétním případě výcviku.

Pro potřeby výchovy mladých vodáků je třeba brát v úvahu jejich jednotlivá vývojová období, a z toho důvodu se snažíme je rozdělit při výcviku do následujících věkových skupin:

Mladší školní věk (6 – 11 let)

Charakteristika: dobře a rychle se učí, vše názorné opakují, fyzicky jsou vytrvalejší než však psychicky, líbí se jim promyšlené hry s pravidly a týmovou spoluprací. Motivují je symboly, např. klubová trička, účast na veřejných závodech atd.

Střední školní věk (11 – 15 let)

Charakteristika: období puberty, někdy neklid, výbušnost, provokativně působící vzdor. Po stránce rozumové a fyzické jsou u nich patrné poměrně rychlé změny ke zralosti. Motivují je odkazy na jejich vzory a uznání spolužáků, rodičů a okolí vůbec.

Starší školní věk (15 – 18 let)

Charakteristika: jsou rozumově a citově vyvážení, ale v náročných situacích jednají často impulzivně i zkratkovitě. Chtějí se vyrovnat dospělým, mají své postoje a názory, o kterých rádi diskutují, ale jsou ochotni také uznat omyl, pokud dostanou argumenty.

4.3.3 Popis, metody tréninku a výcvik techniky záběrů a jízdy

Vlastní trénink a výuku techniky záběrů a jízdy na lodi provádíme ve 2 základních úrovních:

- technika záběrů na klidné vodě,
- technika jízdy na tekoucí (divoké) vodě.

Jednotliví žáci jsou rozděleni do skupin dle věkových kategorií a vodáckých znalostí:

1. mladší žáci a začátečníci,
2. mírně pokročilí jedinci,
3. pokročilí jedinci.

Výcvik techniky záběrů na klidné vodě

Výcvik techniky záběrů na klidné vodě pro 1. a 2. skupinu (začátečníci a mírně pokročilí) provádíme především na vlastní slalomové dráze na Labi u loděnice nebo v bazénku na umělém kanále. Předmětem výuky je zvládnutí zejména následující techniky záběrů:

- záběr vpřed,
- široký záběr od příde – používán ke korekci jízdy, k roztáčení lodě,
- záběr vzad – používán k couvání, změně směru jízdy či k náhlému zastavení lodi,
- přitažení – používán jako řídicí záběr, k malé změně směru jízdy, přistání u břehu,
- závěs od špičky – používán k natáčení či otáčení kajaku během jízdy,
- eskymácký obrat pákou – jednodušší způsob oproti šroubu.

Pro 3. skupinu (pokročilí) nacvičujeme v podstatě stejné záběry jako u 1. a 2. skupiny s tím rozdílem, že jejich provedení zdokonalujeme a precizujeme. Navíc u více pokročilých jedinců zkusíme rychlejší a efektivnější eskymácký obrat šroubem, případně bez pádla.

Při výcviku uplatňujeme specifický přístup k jednotlivcům, proto u nácvičku některých záběrů nedodržujeme striktně rozdělení skupin dle věku, ale dochází k přesunům mezi skupinami

podle zvládnutí jednotlivých prvků výuky, což do jisté míry vytváří i zdravé konkurenční prostředí.

Výcvik techniky jízdy na tekoucí vodě

Po zvládnutí základních záběrů na klidné vodě následuje výcvik jízdnicích technik v proudu, tj. na vodě tekoucí i divoké. Výcvik provádíme na slalomové dráze na Labi, na umělém slalomovém kanálu s možností regulace průtoku, případně na vybraných řekách v Čechách.

Výcvik zaměřujeme na následující techniky:

- přímá jízda – účelem je udržet přímý směr kajaku za použití jednotlivých záběrů či jejich kombinací,
- nájezdy do proudu a výjezdy z proudu – zde je účelem zvládnutí techniky v jízdě v proudu, vratném proudu (vracákem) a v rozhraní,
- přejezd proudu – zde je důležité naučit navést loď s dostatečnou rychlostí a pod správným úhlem k rozhraní,
- přejezd vlny – zde je důležité vyvinout dostatečnou rychlost kajaku při přejezdu vlny, což je častá chyba i u řady dospělých vodáků,
- přejezd a průjezd válce – náročný prvek, vyžaduje největší míru zkušenosti vodáka, u začátečníků a mírně pokročilých kajakářů tento prvek neprovádíme.

Součástí našich tréninkových a výukových metod je i výuka zásad bezpečného chování – jízdy, včetně záchrany samotného vodáka, ostatních, ale i materiálu. V této oblasti však existují ještě rezervy, na které se musíme v příštím období více zaměřit.

Závěrem této části práce bych uvedl, že technické přípravě v podobě samostatných tréninkových jednotek, nebo jejich částí u dětí, věnujeme zásadní pozornost. Nebezpečí, které vyplývá z nedostatečného zvládnutí technik, spočívá totiž v tom, že může v pozdějších letech limitovat sportovce v jeho motorickém učení, a tím dosažení zvyšování výkonnosti. I v rámci všeobecné přípravy volíme cvičení, která napomáhají zvládnutí techniky. Při nácviku užíváme především metody učení podle ukázky, kdy dítě vidí způsob provedení, příp. metody komplexní, kdy si dovednost osvojuje spíše vcelku a nerozkládá se na dílčí detaily. Nácviky koncentrujeme časově do bloků několika dnů či týdnů, tj. nácvik jedné dovednosti nestřídáme s nácvikem jiné. Od počátku výcviku klademe v technické přípravě mládeže důraz na prvním místě na kvalitu provedení, proto nepovažujeme za správné provádět velký počet opakování cvičení najednou, což by mohlo mít za následek, z důvodu únavy, zhoršení kvality provedení či špatných návyků. Teprve po dokonalém zvládnutí základů techniky je možné rozvíjet zdokonalování formou mnohonásobného opakování cvičení v jedné tréninkové jednotce.

Co se týče taktické přípravy, tak tato složka tréninku získává na významu teprve u starších dětí, případně v pozdějších letech tréninku. Děti, zvláště mladší, již mají sice dobré motorické návyky, ale nejsou ještě schopné řešit složitější myšlenkové procesy, vyžadující delší soustředění a vyšší míru představivosti a předvídatelnosti. Od nich je možné však již vyžadovat některé taktické znalosti, jako jsou např. znalosti základních pravidel a jejich dodržování, správné chování v soutěžních situacích apod. Později jim postupně předáváme další taktické znalosti a dovednosti.

4.4 Tělesná zdatnost

Pro vodáky by měla být samozřejmostí určitá, věku přiměřená, fyzická zdatnost. Dobrá výkonnost zvyšuje celkovou odolnost vodáka a zejména u dětí se tím zvyšuje potenciál pro zážitky spojené s krásou přírody a vodními toky. Únava u dětí na vodě je častým problémem,

a proto tělesné kondici našich mladých vodáků věnujeme značnou pozornost a ke zvýšení kondice využíváme různé efektivní způsoby a formy.

4.4.1 Všestrannost – znamená při tréninku orientovat se proporcčně na všechny hlavní svalové skupiny, stimulovat všechny pohybové schopnosti a osvojovat si základy širšího okruhu pohybových vlastností. V praxi to realizujeme tak, že používáme i jiné formy cvičení, než vyžaduje pohybový obsah vybrané specializace. Smyslem takového tréninku je vytvořit co nejširší pohybový fond, ze kterého se čerpá v pozdějších obdobích dlouhodobého tréninku. Toto zaměření má význam všeobecně rozvíjející. Jeho cílem je především přirozený rozvoj sportovce, upevnění zdraví, zvýšení celkové jeho odolnosti, a tím příprava pro pozdější specializovanou činnost. Je charakterizován širokou nabídkou různorodých pohybových činností. V našem klubu konkrétně preferujeme okruhy pohybových činností, jako jsou atletika, plavání, lyžování, sportovní hry a gymnastika.

4.4.2 Kondiční příprava – zaměřujeme na stimulaci všech pohybových schopností. Období mladšího a staršího školního věku je totiž ideální pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Pro tyto účely využíváme zdravé přírodní prostředí, což v našich podmínkách umožňuje okolí loděnice, sportovní areál Houštka, příp. horská soustředění.

Rychlostní schopnosti – trénink směřuje ke stimulaci všech rychlostních schopností (reakční, cyklické i acyklické) a různých svalových skupin. Parametry zatížení jsou podobné jako u dospělých. Doba cvičení u dětí je samozřejmě kratší než u dospělých, menší je i počet opakování. Vhodnou formu pro ovlivňování rychlostních schopností představují štafetové hry a překážkové dráhy.

Koordinační schopnosti – hlavní nároky tohoto komplexu schopností spočívají v řízení pohybu. Potvrzuje se nám skutečnost, že ve věku mezi 7 – 10 lety dochází k nejrychlejšímu učení novým pohybům (tzv. zlatý věk motoriky). Tady hraje důležitou roli fakt, že děti v tomto období se ještě tolik nebojí provádět pohyby v prostoru, jako např. salta, přemety, přeskoky apod. V období puberty se již začínají objevovat obavy (něco by se mi mohlo stát). Vhodné jsou pro tato cvičení překážkové dráhy, akrobatická či gymnastická cvičení, trampolíny, drobné sportovní hry atd.

Silové schopnosti – mají v dětském věku spíše podpůrný význam pro výše uvedené rychlostní a koordinační schopnosti. U malých dětí do 12 let stimulujeme silové schopnosti pomocí nenáročných cvičení kondiční gymnastiky (vlastní vahou) a úpolů (zápasení, přetahování). Teprve po 12. roce zařazujeme do přípravy v určité míře i silová cvičení kondiční gymnastiky (s adekvátními odpory), přitom dáváme velký důraz na to, aby nebyla zatěžovaná páteř a přetěžovány velké klouby (kyčle, kolena atd.). Tato cvičení provádíme formou běhu do kopce, tažení partnera, přirozené posilování jako jsou kliky, shyby, případně cvičení s malými činkami (1 – 2 kg). V tréninku se nám osvědčilo i uplatnění tzv. silových vstupů, tj. přerušení určité tréninkové činnosti a zařazení krátkých silových cvičení. Posilování dětí orientujeme především na velké svalové skupiny (břišní, zádové, stehenní a ramenní svaly). Po ukončení každého silového cvičení zdůrazňujeme důležitost protahování posilovaných partií a na závěr provádění vyrovnávacích cviků.

Vytrvalostní schopnosti – při tomto druhu tréninku volíme metodu stimulace vytrvalostních schopností s aerobním základem. Jako základní prostředek slouží běh, který spočívá v tom, že děti několik minut souvisle běží nízkou až střední intenzitou, poté je zařazen rychlejší úsek.

Všechny výše uvedené metody a způsoby výcviku a tréninku za účelem zvýšení a zlepšení tělesné zdatnosti našich svěřenců provádíme, jak jsem již uvedl, v okolí naší loděnice, v areálu Houštka, příp. na umělém vodním kanálu. Kromě toho však náš klub organizuje pravidelná letní i zimní soustředění v horských střediscích a speciální výcvik v tělocvičně a bazénu v Brandýse nad Labem.

Zimní příprava – horské středisko

- běh na lyžích technika bruslení a klasická technika,
- hra „na babu“ bez hůlek,
- štafetové závody po rovince,
- závody ve dvojicích.

Letní příprava – střediska na vodních tocích

- běh za účelem rozvíjení rychlosti a vytrvalosti,
- štafetové závody po rovince,
- závody ve dvojicích,
- jízda na vodě – technika jízdy, manipulace s lodí apod.

Tělocvična

Rozvoj rychlosti, obratnosti, síly i vytrvalosti.

Bazén

- zdokonalení plavecké techniky prsa a seznámení se základy techniky kraul,
- různé hry ve vodě, plavání pod vodou, lovení předmětů apod.

Frekvence tréninků

- v létě třikrát týdně na umělém kanále, na slalomové dráze na Labi, v tělocvičně a v bazénu,
- v zimě třikrát týdně v tělocvičně, bazénu a posilovně.

5.0 Závěr

Mám-li zhodnotit výsledky své závěrečné práce z hlediska dosaženého cíle, musím konstatovat, že v průběhu jejího zpracování nevznikly žádné objektivní překážky, které by mi znemožňovaly splnit cíl práce, který jsem si v úvodu stanovil. Zatímco v úvodních kapitolách jsem se především věnoval popisu činnosti našeho oddílu od jeho vzniku až po současnost z hlediska organizačního a materiálně technického zabezpečení, v dalších kapitolách jsem kladl především důraz na oblast sportovně technické přípravy a tělesné zdatnosti mládeže v disciplínách vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě, což je hlavní poslání a náplň činnosti našeho klubu.

Výsledky mé práce lze shrnout do dvou následujících samostatných okruhů:

1. Dosažené výsledky činnosti klubu – pozitivní stránka,
2. Úkoly pro další období – rezervy a návrhy na zlepšení činnosti klubu.

Ad 1. Dosažené výsledky činnosti klubu:

- klub od svého založení v roce 1986 existuje již bezmála 30 let, a i přes různé administrativní, organizační a legislativní překážky úspěšně rozvíjí svoji hlavní

- činnost, tj. provozování výkonnostního a rekreačního sportu v disciplínách vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě se zaměřením především na výchovu mládeže,
- za dobu své existence klubu, ve kterém pracovali a pracují špičkoví trenéři, bylo vychováno mnoho úspěšných rekreačních kajakářů a také několik vrcholových reprezentantů České republiky, kteří získali řadu medailí z MS, ME, MČR a také z olympijských her (např. deblkanoisté Volf – Štěpánek, Marek Šenk rafting), v posledních letech se zvýšil počet aktivních členů klubu – závodníků na 30, což se jeví vzhledem k současnému počtu trenérů jako hranice optimální,
 - po úspěšném a právně administrativně náročném získání pozemku do vlastnictví od ÚZSVM (Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových), na kterém je umístěna i loděnice klubu, byly intenzívně rozvinuty práce na úpravě pozemku, opravě loděnice, vybudování garáže pro vleč na převoz lodí a zrealizování slalomové dráhy na Labi pro trénink závodníků – kajakářů,
 - jako pozitivní stránku je třeba hodnotit i možnost pravidelného využívání tělocvičny a bazénu, především pro zimní ale i letní výcvik mládeže a také spolupráci s Centrem vodních sportů v Brandýse nad Labem, se kterým úzce spolupracujeme, zejména na údržbě a provozu umělého kanálu, který je kromě závodů důležitým a významným prvkem pro tréninkovou činnost klubu,
 - kladně lze hodnotit i spolupráci s vedením města Brandýs nad Labem – Stará Boleslav, které se kromě organizační pomoci při konání celostátních závodů na umělém kanále zejména v poslední době snaží formou zvýšených finančních příspěvků a dotací podpořit veškerou sportovní činnost ve městě, včetně vodních sportů,
 - nelze opomenout ani dobrý vztah s vedením ČSTV a sdružením TJ/SK ČSTV okresu Praha – východ, jehož je Kajak klub od svého založení řádným členem, vedení ČSTV a sdružení TJ/SK ČSTV okresu Praha – východ se významně zasloužily o zdárné dořešení sporu s ÚZSVM v otázce určení vlastnictví pozemku ve prospěch Kajak klubu.

Ad 2. Úkoly pro další období – rezervy a návrhy na zlepšení činnosti klubu:

- hlavním cílem je zlepšit výkonnost závodníků, zejména v mládežnických kategoriích, což znamená především zaměřit více pozornosti na talentované závodníky, popř. zapojit rodiče do tréninkového cyklu a současně s tím uplatnit ještě více diferencovaný přístup k jednotlivým skupinám mládeže,
- nadále pokračovat v systému konání dvou výcvikových soustředění ročně (jeden zimní s nácvikem běžeckého lyžování, druhý letní převážně na divoké vodě),
- pokračovat v tréninkových skupinách ve frekvenci tréninku nejméně tři tréninkové jednotky týdně, a to v létě především na vodě a v zimním období v tělocvičně, posilovně a v bazénu,
- zúčastnit se nejméně deseti závodů ve vodním slalomu a sjezdu na veřejných závodech, Mistrovství ČR dorostu a Českého poháru,
- pokračovat v intenzivním snažení o získání grantů a dotací potřebných na revitalizaci loděnice, na činnost a materiální vybavení klubu (nákup lodí, auta a sportovní výstroje),
- aktivně pomoci při závodech Mistrovství ČR dorostu ve vodním slalomu a sjezdu na umělém slalomovém kanále v Brandýse nad Labem pořádaných v r. 2015 Duklou Brandýs nad Labem, kde je Kajak klub spoluorganizátorem akce,
- zaměřit zvýšenou pozornost na výuku bezpečnostních pravidel vodáckých aktivit, zvláště u dětí a mládeže; vodácké aktivity jsou totiž již ze své podstaty vždy rizikové,

protože hrozí utonutí či jiný úraz a pouze rychlá pomoc tomu může zabránit, na druhé straně bohužel existují situace, kdy nelze takovou pomoc vždy poskytnout, např. z důvodu komplikovaného dosahu svěřence, a proto existují osvědčená pravidla pro snížení rizika, s kterými je třeba především děti nejen seznámit, ale hlavně je vysvětlit, aby jim porozuměly, pochopily je, a tím si je i zapamatovaly,

- organizovat besedy a přednášky zaměřené na životosprávu sportovce; správná životospráva sportovce je de facto rovnocenná tvrdému tréninku a bez ní nelze dosahovat kvalitních výsledků, životosprávu je tedy třeba chápat komplexně s vědomím, že zahrnuje kromě stravování i různé zlovyky, spánek apod.

V závěru chci konstatovat, že využitelnost své závěrečné práce spatřuji jednak jako jeden z možných podkladů pro založení klubové kroniky a jednak jako dobrou úvodní studii, která by po dalším podrobnějším propracování a rozšíření některých kapitol, zejména v oblasti tréninkových metod, mohla mít za následek určité zkvalitnění činnosti Kajak klubu v dalších letech.

6.0 Seznam použité literatury

1. *Bílý, M., Kračmar, B., Novotný, P.: Kanoistika*
Grada, Praha 2001
2. *Multimediální výukový materiál jízda na kajaku*
Fakulta sportovních odvětví, Masarykova univerzita – internetové vydání
3. *Jaroslav Volf: Specifika tréninku dětí a mládeže v kanoistice na divoké vodě*
Seminární práce
4. *Vedoucí dětí a mládeže se zaměřením na vodácké aktivity do 18 let*
Národní institut dětí a mládeže MŠMT: odborné texty – pedagogika – IT
5. *Interní materiály Kajak klubu (smlouvy, organizační řád, stanovy...)*
6. *Stručné dějiny armádního vodního slalomu Dukla Brandýs nad Labem*