

Technika záběru na K1

Základní definice techniky ve sportu

- Technika je pohybový model, či vzorec, který nám umožňuje provedení pohybu na základě biomechanických zákonů s ohledem na ekonomiku pohybu a pravidla daného sportovního odvětví.
- Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu, řešení je vybráno na základě všestranných předpokladů sportovce a souladu s jeho možnostmi, biomechanickými zákonitostmi a platnými pravidly (Choutka, Dovalil 1991)
- Technika pádlování na kajaku se skládá z koordinované série pohybů s pádlem střídavě na obou stranách lodi, které mají za následek, že loď se pohybuje dopředu největší možnou rychlostí.

Jednotlivé fáze kajakářského záběru

- Záběrová fáze, kdy je list pádla v kontaktu s vodou a udává lodi zrychlení
- Odpočinková fáze, list pádla je ve vzduchu. Sportovec se připravuje na další záběr a relaxuje.

Záběrovou fází dále dělíme na tři části:

- Zasazení pádla do vody
- Tažení pádla vodou
- Vytažení pádla z vody

Odpočinková fáze

- Přenesení
- V rychlostní kanoistice se uvádí také **zpevnění** před dalším záběrem

0. Zpevnění – příprava na kvalitní záběr

Krátké pozastavení pohybu – příprava – „napružení“

Velké vytočení trupu, ramen, boků

Uvolnění v horní části trupu

Stabilita

Zpevnění, které vychází ze středu těla, břicha a boků

CH:

Malé vytočení trupu

Rotace trupu nevychází z pánve

Náklon trupu dopředu, na úkor rotace

Dolní paže je pokrčená

Horní paže je příliš skrčená a nízko (pod úrovní ucha), nebo vysoko (nad úrovní hlavy)

Křečovitost spojenou se špatnou stabilitou

Jít do vody s pádlem hned a tím zkrátit záběr...

1. Zasazení

Moment, kdy se začíná síla měnit ve zrychlení a pohyb lodi
Vytvoření pevného řetězce od úchopu pádla – zpevněné tělo
– zapření do stupaček.

Přesné a razantní.

CH:

Nesprávný úhel osy pádla v pohledu z boku. Příliš ostrý úhel způsobuje cáknutí pádla. Tupý úhel způsobuje podseknutí – zkrácení záběru

Příliš hluboké zanoření listu - při vytahování může zatlačit špičku lodi dolů. Způsobuje ho spuštěná horní ruka. Ideální držení žerdi pádla je mezi očima – ramenem.

Příliš pomalé zasazení pádla – voda z pádla uniká...

Příliš rychlé zasazení pádla roztrhne hladinu a strhává sebou vzduchovou bublinu, která snižuje účinnost záběru.

Nakloněný trup dopředu zhoršuje rotaci trupu a může způsobit houpání lodi.

2. Tažení

Správná souhra tlačné a tažné paže.

Přetočení trupu, ramen a boků.

CH:

Malá rotace trupu, způsobená špatnou stabilitou. Rotace je nedostatečná, protože nevychází z kyčlí.

Dochází k malému využití opory dolních končetin a zmenšení jejich podílu na přenášení síly na loď.

Předklánění trupu – pohyb trupu dopředu – dozadu.

Plochý záběr daleko od lodi (hladinu jen pohladí). Příčinou může být špatná stabilita. Široký záběr poskytuje stabilitu.

Neponořený list – neschopnost utáhnout celou plochu listu.

3. Vytažení

Důrazné a rychlé dokončení.

Tělo je opět oporou, aby se loď nekývala.

Extra síla dotažením rotace kyčlí .

Zpevnit břicho a nohy na moment na maximum.

CH:

Prodloužení této fáze = zatahování

Kajakář může zatahovat, protože má špatnou stabilitu a prodlužuje oporovou fázi.

Spuštění horní paže pod úroveň ramen zapříčiňuje zatlačení špičky lodě do vody a vyhazování vody.

4. Přenos – Relax – pocit skluzu

Horní část těla se uvolní.

Kontrola stability je „dole“ v sezení.

CH:

Trup a dolní končetiny jsou vždy v mírném napětí, ale je chybou, když musí kajakář stabilitu udržovat i napětím paží. Může tím docházet k tuhnutí svalstva ramen a nadloktí vlivem špatného odplavování kyseliny mléčné. Tato situace nastává hlavně ve vlnách, kdy jezdec neví kdy mu loď uhne. Únava paží je pak při takové jízdě znatelně větší.

