

Technická příprava je jednou z nejdůležitějších složek sportovního výkonu – to platí i pro pádlování. Racionální a vysoce účelná technika vytváří podmínky pro nejlepší projev tělesných schopností a připravenosti sportovce. Při její nedostatečné úrovni je i při vysokých funkčních možnostech nemožné dosahovat vrcholných výsledků.



F: Vory

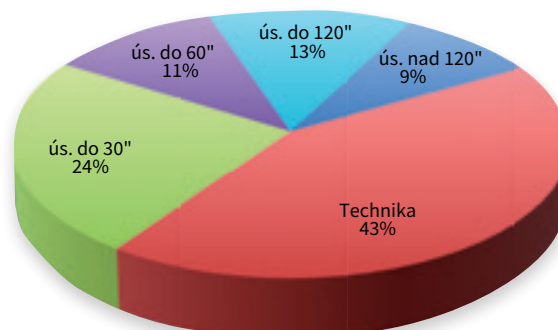
Vodácký trénink správně: základní technické dovednosti při jízdě na divoké vodě

text: Milan Bílý, Vít Přindiš
foto: Snížák

Pod pojmem technika jsou v našem případě myšleny technicko-taktické dovednosti. Jízda na vodě probíhá za velmi variabilních podmínek. Správné rozhodnutí o použití technického řešení konkrétního pohybového úkolu v dané situaci ukazuje na míru zkušenosti a kvalitu jezdce. Každý jezdec na vodě by měl perfektně ovládat techniku jednotlivých záběrů a jejich kombinacemi reagovat na měnící se podmínky vodního terénu. Zvládnutí správné techniky jednotlivých záběrů a následně jejich použití při řešení situací je tak nezbytným předpokladem

nejen pro špičkový výkon, ale i pro bezpečný a efektivní pohyb na vodě.

Doba strávená tréninkem v obtížném vodním terénu ovlivňuje správnou práci paží, trupu, rovnováhu a kontrolu lodi v každé pozici. Pro zajímavost ukážeme podíl technické části specifické přípravy (tréninku na vodě) vrcholných kajakářů ve slalomu v ročním tréninkovém cyklu (graf 1). Další znázorněné tréninkové ukazatele jsou tréninková zatížení prováděná převážně v brančích, kde je vždycky v první řadě kladen důraz na technické provedení.



Graf 1

TECHNIKA JEDNOTLIVÝCH ZÁBĚRŮ PŘI JÍZDĚ NA DIVOKÉ VODĚ

Při následujícím popisu provádění jednotlivých záběrů vycházíme převážně z rozboru současné techniky špičkových závodníků ve vodním slalomu, kteří ji každodenním pohybem na divoké vodě precizují a zefektivňují.

Základní záběry:

- záběr vpřed (přímý záběr)
- široký záběr od předě (oblouk, odhoz)
- široký záběr od zádě (a jeho modifikace)
- zpětný záběr
- závěs (a jeho modifikace)

Záběr vpřed

Zvládnutí techniky záběru vpřed je výchozím předpokladem nejen pro úspěšné provedení dalších záběrů, ale i celkového pohybu na kajaku. Pro popis se většinou rozděluje na jednotlivé fáze (obr. 1) záběru: zasazení, tažení, vytažení a přenos pádla (obr. 2).

Ve fázi **zasazení** by kajakář měl sedět ve vzpřímené poloze s trupem mírně nakloněným dopředu. Spodní (tažná) paže je natažená, horní (tlačná) pokrčená, ruka je přibližně ve výšce hlavy (obr. 3). List se zasazuje kolmo k boku lodi. Pohyb začíná spodní tažná ruka, ruka horní tlačná se k ní přidává. Je důležité dbát na to, aby zasazení bylo provedeno hladce a plynule. Špatně nastavený list nebo předčasné zatažení (nebo zatažení horní ruky) může způsobit nežádoucí turbulenci na nezáběrové straně listu, a tím odtržení vody od záběrové plochy listu.

Vlastní **tažení** se provádí těsně u boku lodi po přímé dráze. Tím je minimalizována otáčivá složka síly a využívá se jen složka dopředná. List pádla je celou dobu tažení pod vodou. Záběr se začíná vést tažnou rukou s torzním pohybem ramen a trupu. V druhé části fáze tažení se spodní paže pokrčuje a dotahuje pádlo k tělu. Pro správné nastavení přenosu



Obr. 1. Jednotlivé fáze záběru vpřed.



Obr. 2. Poloha trupu a paží při přenosu pádla v záběru vpřed.

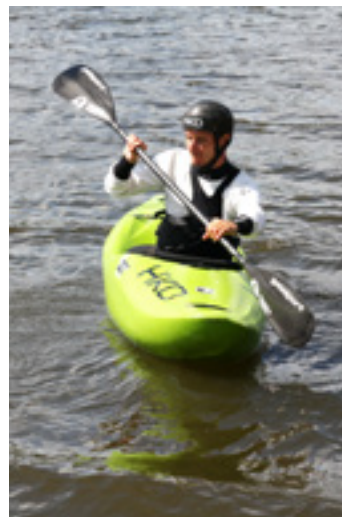


Obr. 3. Záběr vpřed, fáze zasazení.

síly do záběru je vhodné současně se zatažením spodní ruky zatlačit do stupačky souhlasnou nohou. Nastaví se tím výhodné biomechanické podmínky pro efektivní záběr. Horní, tlačná ruka se pohybuje z výchozí polohy vpřed téměř po přímce přibližně ve výšce hlavy nebo lehce nad ní. Ruka svírající žerd při tlaku uvolňuje sevření. Záběr v základním provedení při přímé jízdě zpravidla končí, když spodní ruka míjí trup závodníka.

Fáze tažení je ukončena **vytažením** pádla u těla šikmo stranou, aby nedošlo k odhození vody. Při vytažování listu z vody klesá horní paže k hladině, aby zahájila záběr na opačné straně.

Na rychlosti a kvalitě činnosti v **přenosové – bezoporové** fázi závisí účinnost budoucího záběru. Okamžitě po vytažení musí dojít k přetočení pádla v tzv. volné ruce, a tím k nastavení listu k dalšímu záběru. Kontrolují úhel listu a nastavení předloktí a zápěstí horní paže.



Obr. 6. Široký záběr od přídě, fáze zasazení, správná poloha ramen.



Obr. 5. Při naskakovacím záběru dbáme na to, aby osa ramen zůstala co možná nejvíce kolmá na podélnou osu lodi (nevytáčíme ramena za pádlem).



Obr. 4. Naskakovací záběr.

Naskakovací záběr

Používá se pro efektivní přeskočení válce nebo překonání velkého skoku (obr. 4). Měl by být zahájen na hraně válce. Jedná se o velmi silný a dlouhý záběr, který je vedený těsně podél boku kajaku dozadu za mírně zakloněný trup (obr. 5). Po dopadu na vodu je nutné co nejrychleji vrátit trup a ramena do základní polohy.

Široký záběr od přídě

Široký záběr od přídě (oblouk, odhoz) se používá ke korekci směru jízdy nebo k roztáčení lodi.


Ve fázi **zasazení** je trup mírně předkloněn, spodní paže natažená vpřed, horní pokrčená před tělem, ruka je přibližně ve výšce prsou (obr. 6). List je zasazován co nejbliž u špičky kajaku. Osa ramen směřuje do strany otáčení lodi. Představte si ručičkové hodiny. V základní poloze je osa ramen kolmá na velkou ručičku ukazující na dvanáct hodin, při zahájení širokého záběru by osa ramen měla být kolmá na ručičku ukazující přibližně na desátou nebo druhou hodinu.

Tažení zase zahajuje spodní natažená ruka rotací ramen a trupu se současným zatlačením do stupačky souhlasnou nohou. Záběr je veden po obloukové dráze co nejdál od boku lodi (paže by měla být natažená po celou dobu záběru). Horní ruka by se v průběhu záběru měla po-

hybovat stále ve stejné výšce. Záběr bývá ukončen na úrovni trupu nebo těsně za ním. Pro správně technicky provedený záběr je nutné dbát na to, aby nedocházelo k většinou předozadnímu a stranovému pohybu trupu; to má většinou za následek rozhoupání lodi nebo nežádoucí zatopení nesprávné části lodi.

Široký záběr od zádi

Používá se k otáčení nebo roztáčení lodi, často bývá kombinovaný se závěsem. Záběr vychází ze vzpřímené polohy trupu, ramena jsou vytočena na stranu záběru (obr. 7).



Stejně jako podporuje pojišťovna UNIQA naše špičkové závodníky ve slalomu na divoké vodě v čele s Jiřím Prskavcem nebo Štěpánkou Hilgertovou, podporuje i tento seriál článků, které mají za úkol pomoci všem pádlerům v jejich cestě za lepšími sportovními výkony nejen na vodě a dosáhnout tak svých vlastních cílů a splnit si své sny.



Obr. 7. Široký záběr od zádi, fáze zasazení.

Ve fázi **zasazení** jsou obě ruce nad vodou u boku lodi. Jinými slovy, žerd pádla by měla být téměř rovnoběžně s bokem lodi. Spodní paže je napjatá, aby kajakář zasadil list co nejbliž zádi, horní pokrčená. List je pokládán na vodu u zádi lodi nezáběrovou plochou.

Tažení je vedeno rotací ramen a trupu přes nataženou spodní paži po obloukové dráze vpřed a co nejdál od boku lodi. Horní (přední) ruka udržuje žerd přibližně ve výšce prsou. Záběr se znovu ukončuje podle potřeby. Místo zasazení a vedení listu vodou určuje poloměr otáčení, ale i rychlost lodi.

Záběr vzad

Používá se k náhlému zastavení lodi, k couvání, k rychlé změně směru jízdy (ovšem za cenu ztráty rychlosti) nebo ke zpětným traverzům (obr. 8). Pro rychlou změnu směru jízdy (obr. 9) se zpětný záběr často kombinuje se závěsem (kontrzávěs).

List se **zasazuje** za tělem kajakáře nezáběrovou plochou, ramena jsou



Obr. 8. Fáze záběru vzad.

ve vodě v průběhu závěsu určují zápěstí. Kajak se otáčí kolem místa, kde je zasazený list. Při aktivním způsobu provedení závěsu se list pohybuje dopředu a co nejdál od přídě. Spodní paže se postupně natahuje. Otočením zápěstí navazuje záběr vpřed.

Podle místa zasazení, natočení a vedení listu vodou je určen poloměr otáčení a rychlost lodi. Závěs zahajovaný blíž



Obr. 10. Jednotlivé fáze závěsu při výjezdu z proudu. Vedení listu vodou a tím dráhu otáčení určuje poloha zápěstí spodní paže.

vytočená na stranu záběru, trup je výrazněji předkloněný, spodní paže natažená, horní pokrčená, s loktem ve výšce ramene. Záběr je **vedený** spodní rukou podél boku lodi s rotací horní části trupu.

Závěs

Závěs patří k nejrozšířenějším řídicím záběrům v současném pojetí jízdy na kajaku. Slouží k otáčení nebo natáčení lodi při jízdě bez větší ztráty rychlosti.

Základní provedení závěsu vychází ze vzpřímené, mírně předkloněné polohy trupu, ramena jsou vytočena do směru závěsu. Těžiště těla je přeneseno k boku lodi, trup je mírně vykloněný. Spodní paže je pokrčená. Ruka horní skrčené paže je přibližně ve výšce čela, loket směřuje dopředu a dolů. Dlaň horní ruky tlačí do žerďe, a tím umožňuje efektivně vést list vodou spodní rukou (obr. 10). Při zasazení listu záběrovou plochou do vody by žerd měla být co nejméně k vodě. Natáčení listu



Obr. 15. Opakované přitahování špičky bez vytažení pádla.

k přídě a boku lodi otáčí kajak ve větším poloměru bez větší ztráty rychlosti, závěs zasazovaný na úrovni trupu nebo mírně za ním a dál od lodi s více otevřeným listem proti špičce lodi poloměr výrazně zkracuje.

Závěs jde provádět aktivně nebo pasivně. Při aktivním provedení (obr. 11) kajakář zasazuje list pokrčenou spodní paži těsně u boku lodi a vede list

směrem k přídě po dráze písmene „C“ do natažené paže. Velikost tlaku na list v průběhu pohybu určuje poloměr otáčení. Na úrovni špičky lodě se přechází opět v záběr vpřed. Ten je vedený víc pod loď (horní ruka musí být vytažena co nejvíce nad vodu), aby se záběrem nerušilo otáčení kajaku. Tenhle typ závěsu je kombinací aktivního přitahování při pohybu listu vpřed a záběru.

NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ KOMBINACE A MODIFIKACE ZÁBĚRŮ

Kombinace záběrů na jedné straně lodi umožňuje kajakáři mít rychlost a směr jízdy víc pod kontrolou. Jejich vhodnou kombinací se snaží docílit požadované dráhy bez zbytečné ztráty rychlosti. Umět správně a efektivně kombinovat záběry je jednou z podmínek dosahování vrcholných výkonů. Proto špičkoví kajakáři tyto dovednosti pilují nejen při tréninku na divoké vodě, ale zařazují je i do tréninku na rovné vodě a úvodních částí tréninkových jednotek. Klíčovým místem v provádění různých kombinací je jednoznačně přechod mezi záběry, kdy dochází vlivem nesprávného vedení listu vodou v přechodu mezi záběry velmi často k nežádoucí změně zatížení (náklonu) lodi, a tím samozřejmě k neudržení požadované trasy.



Obr. 11. Aktivní provedení závěsu (C stroke) na slalomovém kajaku.



Obr. 9. Praktické využití širokého záběru od zádě při přejezdu vlny.

vodní slalomáři se snaží mít pádlo neustále ve vodě, a tím usměrňovat směr a rychlost jízdy, aby se dokázali efektivně proplétat brankami. Používají všechny zmíněné kombinace záběrů a v synchronizaci s náklony a zatápním zadní části lodi se dokážou efektivně a velice rychle otáčet. Na „plastáku“ je zatopení zadní části nemožné, a tak se veškeré záběry provádějí tzv. „na placku“. Záběry jsou většinou kratší a končí zpravidla na úrovni těla.

OBCENÉ ZÁSADY TECHNIKY A TAKTIKY JÍZDY NA DIVOKÉ VODĚ

Záběry vpřed

Při jízdě na proudící a divoké vodě nikdy nejsou totožné. Podle měnících se podmínek je nutné měnit i místo

- závěs + záběr vpřed
- závěs + široký záběr od příde
- široký záběr od zádi + závěs
- široký záběr od zádi + záběr vpřed
- široký záběr od zádi + široký záběr od příde
- kormidlo – nastavení ramen a paží je stejné jako při zahájení širokého záběru od zádi; v závodech se nejčastěji používá pro průjezd „vracákem“, ve volném pohybu divokou vodou nebo při surfování na vlně
- záběr vpřed + kormidlo
- kormidlo + široký záběr od zádi
- záběr vpřed + široký záběr od zádi
- dvojité závěs
- zpětný záběr (kontr) – závěs (přitažení) – záběr

Rozdíly v provedení záběrů

Provedení záběrů na slalomové a plavotvé lodi je velice podobné, rozdíly jsou způsobeny především tvarem a velikostí jednotlivých lodí. Obecně platí, že



Obr. 12. Náklon lodi, poloha ramen a trupu při nájezdu na proud pře spodní ruku.

O autorovi

Vít Přindiš

Český vodní slalomář, kajakář, který už několik let patří k absolutní české i světové špičce v tomhle sportu. K největším úspěchům patří stříbrná medaile na mistrovství Evropy 2014 a dvakrát druhé místo v celkovém pořadí světového poháru. Kromě závodění Vítek studuje doktorské studium na Fakultě biomedicínského inženýrství ČVUT. Příležitostně publikuje články o vodním slalomu pro časopis Pádler. Pokud chcete o Vítkovi vědět víc informací, navštivte jeho webovou stránku www.vitprindis.com.



Obr. 14. Kombinace záběrů vpřed a aktivních závěsů na jedné ruce.

mít dostatečnou rychlost při přejezdu rozhraní. Proto je vhodné načasovat si záběry tak, aby poslední záběr před rozhraním, kterým si jezdec posílá svůj trup (své těžiště) přes rozhraní, byl dostatečně účinný. Pro akceleraci lodi po nájezdu na proud je nutné zvolit vhodný úhel nájezdu a záběr tak, aby jízda lodi byla urychlena proudem.

Při jízdě v proudu zase obecně platí, že na kterou stranu loď zatížíme, tam pojede. Na to je dobré myslet zejména v situacích, kdy potřebuju dostat loď do obloukové dráhy a následně znovu změnit směr jízdy. Zejména v přechodu mezi oblouky je nutné včas natočit ramena a zatížit loď do další obloukové linie jízdy. V případě nedodržení této zásady loď přechází do smyku, dochází ke ztrátě rychlosti a plynulosti jízdy.

DOPORUČENÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ZÁKLADNÍ ZÁBĚRY A JEJICH KOMBINACE

Průpravná cvičení jsou nedílnou součástí úvodních částí tréninkových jednotek, často slouží zejména v přípravném období jako prostředky spe-

ciálního posilování. Doporučujeme je zařazovat před pohybem na vodě i ostatním jezdčům. Cvičení poslouží k rozcvičení a zahřátí organismu, ke kontrole správného nastavení segmentů těla, zdokonalování citu pro vodu, a tím i k precizaci záběrů.

Při rozježdění je vhodné vybrat si úsek o délce např. 40 metrů, který pak projíždíme v následujících variantách.



Obr. 16. Tzv. osmičky v brance slouží k nacvičení správné koordinace záběrů.

Pokud cvičení obsahují otočky, provádějí se minimálně jednou na pravou a jednou na levou stranu.

Rozfázování přímého záběru při opakovaném zastavení pohybu pádla před zasazením listu do vody. Soustředíme se na správné postavení paží, ramen a polohu listů pádla.

Střídavě provádíme **široký záběr od přídi** na levé a pravé straně lodi s důrazem na správnou polohu ramen a úhlu listu před zasazením. Tažení zahájíme spodní rukou se současným zatlačením souhlasné nohy do stupačky. Kajakář by měl mít pocit, že nohou odtlačuje špičku lodí od pádla. Při správném provedení by nemělo docházet k výrazným bočním náklonům a kajak by se měl pohybovat po dráze „S“.

Kombinace širokého záběru od zádi se závěsem a záběrem vpřed. Přibliž-

ně v polovině jízdy provedeme otočku o 360° s následným rozjezdem. Důraz klademe na plynulé provedení a udržení kajaku po celou dobu točení na ploše.

Kombinace širokého záběru od zádi se záběrem vpřed o 180°. V polovině jízdy provedeme otočku o 180° s následnou jízdou vzad. Zase dbáme na plynulé provedení a udržení kajaku po celou dobu točení na ploše.

Opakované otáčení lodi závěsem. S vytažením a bez vytažení listu (obr. 15) z vody, na slalomové lodi znovu se zatopením zádi.

Osmičky

Jezdec si vybere jednu branku na rovné vodě a tu neustále projíždí po osmičkové dráze. Začne výjezdem vpravo s obtočením kolem tyče do výchozí pozice a pak vlevo znovu s obtočením tyče do výchozí pozice. Takhle může provést i několik osmiček za sebou (obr. 16). Cvičení slouží především ke správné koordinaci záběrů a těla na úzkém prostoru.

Závěrem

Jak jsme už naznačili v úvodu článku, technika pádlování je jednou z nejdůležitějších složek sportovního výkonu jezdčů na vodě. Technicky správné zvládnutí základních pádlovacích dovedností je nezbytným předpokladem k dalšímu výkonnostnímu růstu jezdce a je nutné je neustále precizovat.

O autorovi

Milan Bílý.

Vysokoškolský pedagog působící na katedře sportů v přírodě Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, dlouholetý reprezentační trenér českých vodních slalomářů. Jako osobní trenér úspěšných závodníků včetně medailistů se zúčastnil čtyř OH, jedenácti MS a 18 ročníků SP. V letech 1993 – 1996 působil ve funkci šéftrenéra reprezentačního družstva, v letech 2008 – 2012 ve funkci šéftrenéra reprezentačního družstva závodníků do 23 let. Je autorem řady odborných a vědeckých publikací zaměřených na výkonové aspekty ve vodním slalomu a techniku pádlování (např.: Bílý, M., Kračmar, B., Novotný, P. Kanoistika. Praha: Grada, 2001). Některé z publikací můžete najít na webových stránkách www.kanoe.cz.



Obr. 13. Náklon lodi, poloha ramen a trupu při nájezdu na proud pře spodní ruku na slalomovém kajaku.

zasazení listu (dál nebo blíže k lodi), sílu a směr tažení i ukončení záběru.

Zkracování bezoporové fáze a kombinace záběrů

Zkrácení doby bezoporové fáze zajišťuje jezdcí větší kontrolu jízdy. Proto se velmi často kombinují záběry bez vytažení pádla z vody tak, aby udrželi linii jízdy lodi bez zbytečného přetáčení. Po provedení točivého záběru (závěsu, širokém záběru od zádi apod.) přechází kajakář okamžitě do dalšího záběru.

Postavení ramen

Je dobré si uvědomovat, že postavení osy ramen ke špičce lodi určuje směr, kam loď pojede. Snaha všech jezdčů na divoké vodě by měla vést k udržení ramen v požadovaném směru jízdy (obr. 12, 13).

Náklony/boční zatížení lodi

Při nájezdech do proudu a výjezdech z proudu je velikost náklonu závislá na velikosti rozhraní a požadované velikosti poloměru otáčení. Obecně platí, že čím větší náklon kajakář provede, tím menší bude poloměr dráhy. Pro plynulý výjezd i nájezd do proudu bez větší ztráty rychlosti by loď měla

INFOBox

Helma Hiko Buckaroo

Buckaroo je velice lehká a pohodlná helma pro všechny začínající i pokročilé pádlery. Je vhodná jak pro individuální, tak komerční použití pro školy, půjčovny a raftové společnosti. Helmu jednoduše dotáhnete plastový kolečkem, díky kterému je helma velikostně velmi univerzální a padne každému. Helma má ICF certifikát pro vodní slalom a sjezd, stejně tak je certifikovaná pro všechny další vodní sporty. Barvy: bílá, černá, červená, limetková. Více na www.hiko.cz

