

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

HRY A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PŘI VÝUCE KANOISTIKY A VODNÍ  
TURISTIKY  
Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Jan Řezáč  
Tělesná výchova - Angličtina se zaměřením na vzdělávání  
Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal  
Olomouc 2014

**Jméno a příjmení:** Jan Řezáč

**Název bakalářské práce:** Hry a průpravná cvičení při výuce kanoistiky a vodní turistiky

**Pracoviště:** Katedra Rekreologie

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Rudolf Rozsypal

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2014

**Abstrakt:** Bakalářská práce shrnuje a uceluje základní informace o kanoistice. Dále se zaměřuje na využití her a průpravných cvičení v rámci osvojování kanoistických dovedností, s důrazem na evokování pozitivního postoje svěřence k danému sportovnímu odvětví a získání dlouhodobé náklonnosti ke sportu obecně. Snaží se poukázat na možnost zaujmout převážně formou hry a dlouhodobě získat svěřence pro tento sport. Na základě prostudované dostupné literatury, její kompilací a provázáním s vlastními zkušenostmi, potom vznikla baterie her a herních cvičení, které se dají využít právě při výuce kanoistiky, přičemž základní instrukce a vysvětlení jsou směřovány k výuce jízdy na kajaku, který je pro účely této práce zvolen jako univerzální zástupce ostatních kanoistických odvětví a disciplín.

**Klíčová slova:** Hry, průpravná cvičení, kajak, kanoistické dovednosti, motivace

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Jan Řezáč

**Title of the master thesis:** Games and introductory exercises within kayak training and canoeing

**Department:** Department of Recreationology

**Supervisor:** Mgr. Rudolf Rozsypal

**The year of presentation:** 2014

**Abstract:** This bachelor thesis is formed to give a comprehensive theoretical overview concerning kayaking and canoeing generally. Then it focuses on acquiring adequate kayak skill with an emphasis on usage of games and introductory exercises. It also concentrates on making a positive attitude of young participants during kayak training towards this particular sport and sport in general. On the basis of studied available literature sources, in combination with my own experiences a list of games and introductory exercises was compiled. These might be used while kayak training being aware of its possible transfer to other disciplines as well.

**Keywords:** Games, introductory exercises, kayak, motivation, kayak skill, canoeing

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Rudolfa Rozsypala, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2014

.....

Jan Řezáč

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Rudolfovi Rozsypalovi za cenné připomínky a odborné rady, kterými přispěl k vypracování této bakalářské práce.

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>SYNTÉZA POZNATKŮ</b> .....	<b>11</b>
2.1	Historie .....	11
2.2	Vymezení pojmů .....	12
2.3	Prostředí.....	13
2.4	Kanoistické disciplíny .....	14
2.5	Bezpečnost, zásady a pravidla pro pohyb na vodě .....	17
2.5.1	Materiální zabezpečení .....	17
2.5.2	Sebezáchrana .....	18
2.5.3	Plavání v proudu .....	19
2.5.4	Převrácení v uzavřené lodi .....	19
2.5.5	Plavání s lodí .....	20
2.6	Legislativa pro práci s dětmi .....	20
2.7	Vodácká výstroj .....	21
2.8	Předpoklady pro zahájení osvojování dovedností na vodě.....	21
2.9	Technika a rozbor záběrů.....	23
2.9.1	Úchop pádla, sezení v kajaku .....	24
2.9.2	Struktura metodiky záběrů a manévrů na K1 .....	24
2.9.3	Metodika vybraných záběrů .....	25
2.9.4	Metodika manévrů.....	29
2.10	Elementární psychologické, pedagogické a sociální jevy .....	32
2.10.1	Edukátor .....	33
2.10.2	Komunikace .....	35
2.10.3	Motivace .....	35
2.10.4	Edukant.....	36
2.10.5	Vývojová období .....	36
<b>3</b>	<b>CÍLE</b> .....	<b>39</b>
3.1	Hlavní cíl .....	39
3.2	Dílčí cíle .....	39
<b>4</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>40</b>
4.1	Postup při tvorbě výsledků .....	40
4.2	Herní aktivity .....	40
4.2.1	Hry na rozvoj sebevědomí na vodě.....	41
4.2.2	Hry na procvičení eskymáckých obrátů .....	46
4.2.3	Hry a cvičení na stabilitu .....	48
4.2.4	Hry s míčem .....	49
4.2.5	Hry kontaktní .....	50

4.2.6	Štafetové hry a soutěže .....	52
4.2.7	Hry na klidné vodě .....	53
4.2.8	Hry na úchop pádla .....	58
4.2.9	Hry v proudu a na divoké vodě .....	59
<b>4.3</b>	<b>Průpravná cvičení.....</b>	<b>63</b>
4.3.1	Pro osvojení přímé jízdy na mírně proudící vodě.....	63
4.3.2	Společné prvky a jejich kombinace .....	64
4.3.3	Pro osvojení obloukového záběru od přídě či od zádě .....	66
4.3.4	Pro osvojení závěsu u přídě .....	67
4.3.5	Pro osvojení eskymáckého obratu .....	67
<b>4.4</b>	<b>Demonstrace metodického postupu .....</b>	<b>68</b>
<b>5</b>	<b>DISKUSE.....</b>	<b>71</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚRY .....</b>	<b>73</b>
<b>7</b>	<b>SOUHRN.....</b>	<b>74</b>
<b>8</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>75</b>
<b>9</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>76</b>
<b>10</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>79</b>
10.1	Legenda k použitým značkám .....	79
10.2	Vodácký slovníček běžně užívaných pojmů .....	80





# 1 ÚVOD

V loňském roce jsme oslavili sto let kanoistiky v Českých zemích. Jedno století je poměrně dlouhá doba a ohlédneme-li se zpět, vidíme obrovský krok vpřed nejen mezi kanoistickými sporty, ale i v oblastech každodenního života. Došlo k rozvoji ve využívání moderních technologií, ke změnám, jež ovlivnily i životní styl, způsob jakým se člověk projevuje, funguje, pracuje i regeneruje. Od počátků kanoistiky na území České republiky vzrostl zájem veřejnosti o toto sportovní odvětví, nejen jako o způsob regenerace, ale taktéž seberealizace. Možnosti moderní doby přinesly více cest, jakými využít krásy, jedinečnosti a do určité míry nenahraditelnosti jízdy na vodě. Mnoho lidí stále vyráží za odpočinkem na vodu oddechnout si od stereotypního způsobu života. Pro některé pak představuje kanoistika do jisté míry i způsob života. Téměř každý si dnes může dopřát tento výjimečný zážitek, ovšem měl by znát, jaká úskalí tato činnost může přinést a jaké zásady by měl dodržovat, aby si mohl bezpečně dopřát jedinečné zážitky.

Aniž bych chtěl jakkoli kategorizovat dnešní mládež, je nutné si uvědomit, že doba, ve které žijeme, přinesla mnoho změn v tradiční výchově a sedavý způsob života není problémem jen dětí, ale také pro dospělé. Ačkoli se část dětské populace pohybem probouje do mládežnických let a později dospěje ve zdravé jedince s láskou pro pohyb, existují i jejich protějšky - lidé, kteří nevyhledávají pohyb záměrně z nejrůznějších důvodů. Proto snaha zaujmout mladší generace pro sport a pohyb je obecně žádoucí. Pravidelný pohyb má nesporně dobrý vliv na tělesnou i duševní kondici jedince a pomáhá kladně formovat jeho osobnost.

Tato práce se zaměří na možnosti vzbuzení pocitu radosti při určitých pohybových aktivitách, týkajících se přípravy mládeže na vodě a to především pomocí "hry" tak, aby bylo možné je v určitých obměnách využít i pro jiné účely. Snaha o zakořenění pohybu jako příjemného a vyhledávaného je v této práci brána jako velmi důležitý prvek. Jde o to ukázat cestou hry a zábavy možnost dosažení daného cíle. Tím je vnitřní pocit uspokojení při provádění pohybové aktivity, v tomto případě jízdy na vodě, se snahou o její další rozvoj.

Hra v životě jedince zaujímá významné místo. Ovšem nic není zadarmo a snaha a píle jsou podmínkou dosažení kvalitních výsledků. Někdy je však složité nalézt rozumný kompromis mezi heslem - dřina, pot a krev a mezi zábavnou formou

osvojování dovedností. Konečné působení na jedince je složitý proces, který se skládá z mnoha složek. Proto je důležité, aby byly vzájemně provázány a panovala mezi nimi harmonie.

Hlavní myšlenka je vzbudit zájem všech začínajících jedinců k tomuto sportu a lásku k vodě. Cílovou skupinu, na kterou se celá práce zaměřuje, představují všichni začátečníci, ale především mladí začínající kanoisté, bez ohledu na pohlaví, a to od přípravky přes žáky až do počátku dorosteneckého věku. Hlavní téma práce, využití her při výuce kanoistiky, by mělo sloužit jako metoda použitá při výuce mladých kanoistů, zatímco u pokročilých by bylo jejich využití spíše doplňkem tréninkového procesu. Jsem toho názoru, že kajak (slalom) je základní disciplína, kterou začíná většina lidí a proto bude v průběhu celé práce představovat jakéhosi zástupce ostatních kategorií. Ovšem většinu popisovaných prvků je možno aplikovat i pro jiné disciplíny, obdobné sporty či odvětví vodní turistiky.

## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

### 2.1 Historie

Jak uvádí Kračmar, Bílý a Novotný (1998), primitivní plavidla byla lidstvem využívána odpradáвна. Na nejrůznějších místech celé země byly nalezeny rytiny nejrůznějších plavidel. Nejstarším dochovaným důkazem je člun sumerského krále, zhotovený ze stříbra, který byl nalezen v jeho hrobě. Stáří člunu se odhaduje okolo 6000 let.

„Plavidla, která měla rozhodující vliv na pozdější sportovní a turistické pádlování, mají původ u severoamerických Indiánů, kteří stavěli a používali malé čluny poháněné pádlem pro dopravu, lov, i k válečným účelům“ (Kračmar et al., 1998, 7). Jednalo se o otevřená plavidla, s typickými zvednutými špičkami a k výrobě využívali přírodní materiály. Ještě v padesátých letech našeho století se využíval stejný způsob vyrábění plavidel. Způsob, kterým Indiáni vyráběli svá plavidla, využívalo lidstvo až do padesátých let minulého století, kdy bylo vynalezeno voděvzdorné lepidlo. Díky němu se mohla využívat skořepinová stavba lodí. Výroba lodí z moderních materiálů dnes již využívání dřeva takřka vytlačila. Díky Kolumbovým výpravám se indiánská kanoe dostala do Evropy. Již od roku 1850 se tyto kanoe využívaly v Anglii k rekreačním účelům a odtud se postupně rozšířily do celé Evropy (Kračmar et al., 1998).

U Eskymáků pak můžeme hledat původ druhého důležitého plavidla pro rozvoj kanoistiky a tím je kajak. Celouzavřené plavidlo, pouze s otvorem pro člověka, který se ještě překrýval krycí zástěrou, vzniklo jako vhodný prostředek pro tamější náročné podmínky. Jednalo se o obratné úzké lodě, které byly ohnuté v kýlu. Eskymáci využívali kajak převážně k lovu tuleňů. A při ovládání lodí byli velmi obratní. Lodě se původně vyráběly z velrybích kostí, na nichž byla natažena kůže z tuleně či mrože a natahovala se srstí dovnitř. V Evropě se kajak využíval převážně ve Skandinávii a odtud se postupně rozšířil do dalších evropských zemí. Zde byl již kajak využíván k rekreačním a později i sportovním účelům (Kračmar et al., 1998).

K jeho propagaci velkou mírou přispěl Skot Mac Gregor, který je autorem dřevěného kajaku nazvaného Rob-Roy. „Rozmach rekreačního a sportovního využívání kanoí a kajaků vedl ke vzniku prvních kanoistických klubů. Nejstarším je Royal Canoe Club v Anglii založený roku 1866“ (Kračmar et al., 1998, 8). Poté začaly vznikat kluby

i v jiných zemích, například v Německu a Francii. Velký ohlas vzbudil vynález skládacího kajaku, jehož autorem je Alfréd Heurich.

U nás má největší zásluhy o rozvoj vodní turistiky a kanoistiky Josef Rössler Ořovský, který při ČYK (Český Yacht Klub) propagoval stavbu kánoí, které byly využívány pro turistiku na našich řekách. Po vzniku řady kanoistických klubů došlo v roce 1913 k založení Svazu kanoistů království českého, předchůdce dnešního Českého svazu kanoistů (Bílý et al., 2001, 11).

Zástupci Švédska, Dánska, Německa a Rakouska 20.1.1924 založili mezinárodní kanoistickou federaci IRK (International Representantschaft für Kanusport), ke které se o rok později přidal i náš svaz a je počítán mezi pět zakládajících zemí. Na základech IRK, která v době 2. světové války zanikla, vznikla v roce 1946 Mezinárodní federace kanoistiky (ICF - International Canoe Federation) (Kračmar et al., 1998).

## 2.2 Vymezení pojmů

Tato kapitola vysvětluje a definuje základní termíny, užití v této práci. V závěru práce je pak zařazen slovníček vodácké terminologie, která je natolik rozšířená, že její nahrazování by bylo při samotném psaní problematické a nežádoucí.

**Hry a průpravná cvičení** jsou součástí metodicko-organizačních forem. „Metodicko-organizační formy jsou různá uspořádání vnějších podmínek a obsahu didaktického procesu umožňující plnit úlohy, spojené s nácvikem a zdokonalováním herních činností“ (Nykodým, 2006, 20).

**Hrou**, ve smyslu činnosti využívané v tréninkovém procesu individuálních sportů, a tedy i kanoistiky, rozumíme takovou činnost, při které se kolektivní zábavnou formou podléhající určitým předem stanoveným pravidlům rozvíjí obecné i specifické schopnosti či dovednosti jedince. Vhodným výběrem her je pak možné rozvíjet takové schopnosti a dovednosti, které se více či méně uplatní, resp. mohou uplatnit, při zdokonalování v rámci zvoleného sportovního odvětví. Půjde tak o hry zaměřené na rozvoj motorických schopností, např. lepší fyzické kondice, rychlosti, obratnosti, síly

apod., ale může jít i o hry zaměřené např. na přesnost určitého pohybu, postřehu atd. Zajímavě je vystižena hra v následující definici:

Hra našemu druhu slouží k mnoha cenným účelům. Je to cesta, kterou děti rozvíjejí své fyzické, intelektuální, emocionální, sociální a morální dovednosti. Je to cesta tvorby a udržování přátelství. Navíc navozuje dětem i dospělým takový stav mysli, který je velice vhodný pro náročné myšlení, bystré řešení problémů a pro všechny tvůrčí snahy (Gray, 2013).

**Průpravné cvičení** je popisováno jako cvičení zaměřené na opakování pohybového úkolu v určité posloupnosti, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Jeho specifikou je nepřítomnost soupeře, a to za předem určených a relativně neměnných vnějších podmínek. Cvičení by neměla být složitá. Výsledná úroveň zvládnutí dovednosti je přímo úměrná počtu opakování (Dobry, 1977).

Pro účely této práce, v souladu se snahou o naplnění vytyčených cílů, bude v následujícím textu přistupováno k metodicko-organizačním formám jako celku, jenž má společný úkol, a to pojmoutí hry ve smyslu zpestřující volnočasové aktivity, jako jeden ze způsobů motivující svěřence pro další rozvoj a zvyšující afinitu ke zvolenému sportu. V pozdějších kapitolách bude popsáno, jak uvedené kanoistické dovednosti v praxi nacvičovat a upevňovat takovým způsobem, který bude efektivní a pro svěřence nejen přínosný, ale také atraktivní.

## 2.3 Prostředí

Vody v české republice se dají rozdělit na stojaté a proudící. Pro kanoistiku se využívají především proudící vody, ale lze ji provozovat i na stojaté vodě. Tam řadíme uměle vytvořené vodní nádrže, údolní přehrady, rybníky, zatopená šterkoviště a lomy. Na některých z nich jsou přímo stanovené plochy pro vodní sporty a rekreaci. Do proudících vod pak zařazujeme potoky, řeky, náhony a plavební kanály. Důležitým prvkem u tekoucích vod je spád. Působením geologických změn a říčního proudu se na řekách vytvářejí různé zajímavé útvary. Vznikají tak vodopády, kaskády, katarakty, slapy, peřeje a proudy. Na řekách se kromě těchto přírodních útvarů objevují i vodní stavby. Mezi ně řadíme přehradu, jezy, stupně, náhony a kanály. Kromě kanálů

budovaných pro vodohospodářské účely vznikají také umělé kanály pro sportovní využití. Příkladem mohou být Sportcentrum Račice či Trojský slalomový kanál, kdy každý má specifické sportovní zaměření (Kračmar et al., 1998).

Pohyb na divoké vodě je ovlivňován ročními obdobími a aktuálním počasím. Aby bylo možno praktikovat jízdu na divoké vodě i při nepříznivých podmínkách, bývají využívány umělé slalomové tratě. „Tyto kanály jsou používány jak pro trénink a závody ve vodním slalomu, tak i pro ostatní formy vodáckého sportu. Jejich výhodou bývá možnost regulace průtoku vody, přestavby překážek, dostupnost dopravními prostředky, zázemí...“ (Kračmar et al., 1998, 16). Při stavbě těchto kanálů se kopírují přírodní jevy, jako jsou například víry, válce, karfioly, peřeje, protiproudy apod.

Faktory, jako je spád řeky, průtok vody nebo charakter koryta řeky, nám určují obtížnost vodního toku. Obecně funguje přímá úměra mezi spádem řeky a obtížností, ale ani toto pravidlo není stoprocentní. Pro rozlišení obtížnosti se využívá devíti stupňová mezinárodní stupnice obtížnosti vodních toků. Pro stojaté a mírně tekoucí vody se využívají tři stupně, označované symboly ZWA, ZWB a ZWC. Divoká voda je pak označována WWI až WWVI. K jemnějšímu rozlišení se využívají znaménka + a -. Stupeň obtížnosti mimo jiné ovlivňuje množství vody v korytě. Optimální vodní stav zjistíme pomocí tzv. vodočtů. Minimální stav vody daného úseku zjistíme z kilometráže nebo z vodáckého průvodce (Kračmar et al., 1998). Určování stupně obtížnosti vodního toku je často složitá a nejednoznačná záležitost. Je velmi dobré vyměňovat si názory a osobní hodnocení konkrétních úseků (Bechdel & Ray, 2009). Před každým úsekem je důležité zhodnotit dovednostní úroveň vodáka, minimální vybavenost z hlediska výzbroje a výstroje, stupeň použití zabezpečujících pomůcek a taktiku jízdy (Kračmar et al., 1998).

## **2.4 Kanoistické disciplíny**

Využití této práce se dá určitě rozšířit i do oblastí jiných než jen K1 slalom. Proto je zde tato kapitola, která shrnuje a poskytuje přehled základních disciplín a odvětví kanoistiky a vodní turistiky.

Každé z těchto následujících odvětví se může lišit přístupem nebo odlišnými pravidly, jinými typy lodí a případně prostředím a podmínkami, ve kterém je praktikováno. Pro rozlišení bychom měli brát v potaz více aspektů. Rozdělení potom může být například podle individuálního přístupu na závodní či rekreační. Závodní se

dále rozděluje na rychlostní kanoistiku, slalom na divoké vodě, sjezd, dračí lodě, kanoepolo, rafting, freestyle, paracanoe, ocean racing, paddle-boarding, maratony atd. „První kanoistické závody byly zpočátku organizovány jako vložky při veslařských závodech“ (Čech et al., 1959, 6).

Rekreační kanoistika není nijak omezena na konkrétní typ lodě či odvětví, ale přesto se za dlouhá léta vypěstovaly určité preference, ovlivněné jak dostupností lodí, tak požadovanými zkušenostmi. Obecně jsou pro vodní turistiku využívány kanoe a rafty, ale samozřejmě můžeme narazit i na jiná plavidla, jako jsou různé typy kajaků. Člověk, který vyráží na dovolenou na vodu, může využít služeb vodáckých půjčoven nebo si přímo objednat zájezd přes jednu z mnoha společností, které tyto služby nabízí.

**Slalom na divoké vodě** - je odvětví kanoistiky, ve kterém se závodí ve slalomové lodi na tzv. slalomové dráze, která může být přírodní nebo umělá. Jedná se o prostředí, kde je základem divoká, mnohdy velmi proměnlivá voda. Závodník má za úkol se v co nejkratším čase dostat do cíle, přičemž musí projet stanovenou trať. Ta je vytyčena zelenobílými povodnými a červenobílými protivodnými bránami. Za dotek na bráně je závodník penalizován 2 vteřinami a při neprojetí brány (podle stanovených pravidel) je závodníkovi přičteno k jeho času 50 trestných vteřin.

**Sjezd a sprint na divoké vodě** - jsou odvětví kanoistiky, která se provozují na sjezdových lodích a základním úkolem pro závodníka je v co nejkratším čase zdolat stanovený úsek na více či méně tekoucí řece, se všemi přirozenými nástrahami, jako jsou peřeje, válce, meandry atd.

**Rychlostní kanoistika** - spadá již pod jiná pravidla, než je divoká voda a základem je jízda na klidné vodě a opět pro závodníka je nejdůležitější dostat se co nejrychleji do cíle, přičemž nemá v cestě žádné překážky a obvykle má svou vlastní dráhu. Závodí se v různých disciplínách odlišných zejména délkou tratě, počtem osob a typem lodě (Vávra, 2013).

**Dračí lodě** - je specifické odvětví kanoistiky, kdy je posádka složená z 22 členů, z toho deset lidí vždy pádluje na jedné straně. Dále je na přídi, která je ozdobená dračí hlavou, bubeník, jenž sedí a údery do bubnu udává tempo záběrů. Na zádi, která je ozdobená

ocasem, stojí kormidelník. Dračí loď je otevřená kanoe dlouhá 12,5 metrů (Anonymous, 2010).

**Kanoepolo** - jedná se unikátní kolektivní sport, provozovaný v kajaku ve stanoveném herním prostoru o rozměrech 23 x 35 metrů. Dva týmy, zastoupeny na vodě právě pěti hráči, soupeří a snaží se navzájem skórovat do zavěšené brány, přičemž její spodní hrana je ve výšce 2 metrů nad vodní plochou (Anonymous, 2013).

**Rafting** - na schválených nafukovacích člunech, raftech, závodí posádky R4 nebo R6 a soutěží v následujících disciplínách: Head to head (H2H), Slalom, Sprint a Sjezd. Závodí jsou zpravidla pořádány na obtížných úsecích, kde je řeka velmi divoká (Micheler & Hansen, 2012).

**Freestyle** - obecně více známý jako rodeo se stal jednou z oficiálních disciplín ICF v roce 2006 a jeho základem je ve stanoveném čase udělat co nejvíce zajímavých triků. Odlišně jsou hodnoceny triky vstupní, základní a bonusové. Tento sport je provozován na místech, kde jsou vhodné vlny, tedy takové, které nemění své základní parametry, setrvávají na stejném místě, tzn. jsou stálé (Anonymous, n.d., Canoe freestyles it into the ICF).

**Paracanoe** - hlavní myšlenkou této oblasti kanoistiky je možnost zapojit tělesně handicapované sportovce. Již více jak čtyři roky se Canoeing For All Committee snaží o rozvoj a propagaci a díky tomu se mohlo zapojit mnoho sportovců do závodění. Dostat se mezi oficiální sporty na Paralympiádu v roce 2016 je jeden z hlavních cílů programu Paracanoe. Jak řekl John Edwards předseda ICF's Canoeing For All Committee:

Handicapovaní závodníci nám dali cenné poučení: Kanoistický sport, jako všechny sporty v minulosti, se vždy zaměřoval na povrchní prezentaci úspěchů, fyzické krásy a dokonalosti. Nicméně Paracanoe sportovci nás všechny naučili důležitější poselství sportu. Čeho si skutečně vážíme na našem Mistrovství světa je lidská duše a její touha po zdokonalení. Tělo je pouhý vnější obal lidské duše, která zdaleka předčí, co můžeme spatřit okem. Duch Paracanoe sportovců



při překonávání jejich osobních výzev je příklad pro nás všechny (Volně přeloženo autorem podle: Anonymous, n.d., Paracanoe at the World Championship).

Existují i další odnože kanoistiky či sporty, které mají mnoho společného s kanoistikou. Uvedu jen příkladem: Va-a, maratony, paddle-boarding, ocean racing, waveski, canoe sailing etc.

Ne vždy je možné, aby mladí závodníci dosahovali stejných výsledků jako jejich dospělí konkurenti. Proto jsou většinou sporty rozdělovány do věkových kategorií. Zpravidla bývají závodníci rozděleni na juniory, seniory a případně veterány. Juniorské kategorie se dále mohou dělit například na přípravku, předžáky, žáky a dorostence. Tato rozdělení jsou stanovena v pravidlech či stanovách daného sportovního odvětví.

## **2.5 Bezpečnost, zásady a pravidla pro pohyb na vodě**

Neodmyslitelnou součástí výcviku na vodě jsou základy bezpečnosti. Obzvláště pokud se bavíme o prvním seznámení s nástrahami, které voda přináší. U různých typů lodí potom mohou být odlišeny některé specifické zásady, ale nejdůležitější pravidla pro chování na vodě a předcházení nebezpečným situacím budou do značné míry společná. V následující části bude vzhledem k omezeným možnostem této práce hlavně popsána prevence, tedy způsoby předcházení nebezpečím a jen minimálně možnosti záchrany. Důležitý faktor při plánování každé jízdy na vodě je brát v potaz nejen dovednosti každého jedince, ale také prostředí, ve kterém se budeme pohybovat a podle toho se připravit a vybavit. Je rozdíl, jestli budeme individuálně trénovat eskymácký obrat na stojaté vodě, či plánovat několikadenní sjezd ve větší skupině. Individuální přístup ke každému sjezdu řeky je důležitý předpoklad pro jeho úspěšné zdolání bez komplikací (Ptáček, 2006).

### **2.5.1 Materiální zabezpečení**

Významnou roli ve vztahu k bezpečnosti hraje vybavení vodáka. Toto se opět může lišit v mnoha ohledech, např. v závislosti na ročním období či typu řeky, která se bude sjíždět. Různit se bude také podle toho, zda se jedná o aktivního vodáka působícího v klubu nebo ve svazu, či je to člověk, který nemá s vodou žádné zkušenosti.

Podle funkce můžeme výbavu rozdělit na ochranné a záchranné prostředky.

Mezi ochranné pomůcky řadíme „Vše, co pomáhá vodáka chránit a zvyšovat jeho bezpečí“ (Ptáček, 2006, 12). Automatickou výbavou každého vodáka, který vyrazí na vodu o obtížnosti WW I a vyšší by měla být vesta, která splňuje potřebné normy. Helma, jako hlavní ochrana hlavy, by měla kryt jak temeno a spánky, tak i zátylek. Měla by být pohodlná, z nesáknoucího materiálu, neměla by bránit ve výhledu, ani omezovat slyšitelnost a mimo jiné by měla dobře padnout a držet na hlavě. Oblek, ať již suchý či mokry (odlišné využití), by měl být vybírán přímo na konkrétní osobu tak, aby byla zvolena optimální velikost. Obuv na vodu by měla mít pevnou podrážku, přilnavou patu a odvod vody. Pro své jedinečné vlastnosti bývá pro výrobu obleků i botiček používán neopren. Pro ochranu trupu a paží je žádoucí použít vhodné funkční prádlo, které kryje vodácká bunda. V určitých podmínkách se doporučuje použít neoprenové rukavice nebo pytlíky, které chrání před chladem a rukavice se také dají použít při manipulování se záchranným lanem. Do záchranných pomůcek řadíme ty, které mohou být využity při záchraně. Mohou se dále dělit do dvou skupin, na osobní a kolektivní. Pro záchranu je ovšem důležité toto vybavení nejen vlastnit, ale také s ním umět obratně zacházet a správně ho použít. Házecí pytlík, píšťalka, karabina, nůž, krátké pružné lano, osobní lékárna atd., jsou součástí osobních záchranných pomůcek, zatímco do kolektivních budou patřit např. lana, středisková lékárna, mobil, smyčky, kladky či karabiny (Ptáček, 2006).

### **2.5.2 Sebezáchrana**

Jestli jsme se rozhodli pro sjezd konkrétního vodního toku, učinili jsme tak na základě zvážení našich osobních dovedností a náročnosti vodního terénu a měli bychom být obeznámeni s nástrahami, které daný úsek má. Jsme za sebe zodpovědní, a tedy bychom měli vědět, jak se zachovat i v nepředvídaných situacích. Důležitým faktorem pro sjíždění divoké vody je osvojení dovedností jako vylehávání a eskymácký obrat, a proto jim jsou věnované speciální kapitoly v pozdější části této práce. Nehledě na to, zda ovládáte tyto techniky či ne, je velice důležité, abyste byly schopni se o sebe postarat v případě zvrhnutí nebo vypadnutí z lodi. Opět se bude lehce lišit sebezáchrana například na raftu nebo na kajaku. Tak jako tak, je pro nás momentálně důležité osvojit si pravidla pro plavání v proudu a pro plavání s lodí v proudu (Bechdel & Ray, 2009).

### **2.5.3 Plavání v proudu**

Jestliže jsme byli nuceni opustit loď, je důležité rychle zhodnotit situaci. Nejdůležitější je vlastní záchrana. Snaha o záchranu materiálu je až druhořadá. Je radno spolehnout se sám na sebe, než očekávat záchranu od jiných, která může přijít pozdě nebo vůbec. Styly plavání v proudu dělíme na dva základní, pasivní a aktivní. Prvně zmíněný se vyznačuje splouváním na vestě v poloze na zádech s nohama po proudu tak, aby byl člověk schopný se jimi odrazit od překážky, např. kamene, na který je proudem směřován. Hlava je v předklonu, aby bylo vidět, kam splouváme a také se snížila pravděpodobnost úrazu. Paže nám pomáhají kormidlovat. V této poloze je možné splouvat (pokud to teplota vody a jiné aktuální podmínky dovolují) tak dlouho, dokud se nedostaneme ke břehu. Nejlépe v místě, kde je vratný proud. Pro překonání rozhraní mezi proudnicí a vracákem je možné přejít na aktivní způsob plavání, což je použití vhodnějšího plaveckého stylu (kraul, prsa). Je nutné pamatovat na možnou rychlou ztrátu přehlednosti o situaci a také není vhodné se zbytečně vysilovat, pokud to není vyloženě nutné. Aktivní způsob lze využít také pro naplávání na překážku, kdy se na ni chceme dostat celým tělem, avšak tohoto způsobu se využívá pouze za výjimečných okolností (Ptáček, 2006). Jedno ze základních pravidel, které musíme mít vždy na paměti při pohybu v proudu, je nestoupat. Mohlo by dojít k zaklínění dolní končetiny a následným proudem k okamžité ztrátě stability. Z této situace může být velice složité se dostat (Westwood, 2007).

### **2.5.4 Převrácení v uzavřené lodi**

Pro naše účely je také vhodné si vysvětlit, jakým způsobem se lze dostat z uzavřené lodě. Nad potencionálním převrácením a následným opuštěním lodi je třeba přemýšlet a podle toho se připravit ještě před započatím jízdy a to především ponecháním poutka od nejčastěji neoprenového krytí lodě v takové poloze, že je možné i pod vodou ho nahmatat a použít pro odstranění tzv. šprajdy. Bezprostředně po převrácení by se měl daný jedinec předklonit, aby snížil nebezpečí úderu hlavou o dno. Následně by se měl při udržení pádla v jedné ruce pokusit dostat z lodě. Kanoisté musí nejen odtrhnout šprajdu, ale také odepnout vázání na nohy - to by mělo být velice jednoduché pro nahmatání i pod vodou. Pro vysunutí z lodě je možné si pomoci rukama. Zachování klidu obecně vede ke snazšímu vyřešení situace. Vodák by měl po celou dobu držet pádlo, jelikož následná ztráta by ho mohla naprosto vyřadit

z dalšího sjíždění. Je samozřejmostí, že při extrémních podmínkách, kdy vodáka pádlo omezuje v pohybu vodou a tím ho ohrožuje, plaváček toto pádlo pustí (Ptáček, 2006).

### **2.5.5 Plavání s lodí**

Tím, že se vodák úspěšně dostane z lodě, pro něj začíná další mnohdy náročná část, dostat sebe a vybavení zpět na břeh, aby mohl pokračovat v další jízdě. Zásadní pravidla, jako jsou plavat až za lodí, která je natočená po proudu a přitom ji přidržovat za očko (neprovíkat ruku ani se k lodi nepřivazovat), jsou nezbytnou znalostí při převrhnutí. I když je loď vybavena nafukovacími vaky, nepřevrací se zpět, jelikož vzduch, který je uvnitř, ji nadnáší. V kombinaci s pravidly pro plavání v proudu bez lodě, je potom vodák schopen dopravit loď i pádlo opět až do vracáku (Ptáček, 2006).

## **2.6 Legislativa pro práci s dětmi**

„Dnešní legislativa přesně nespecifikuje, jaké kurzy musí mít vedoucí vodáckého oddílu nebo tábora“ (Ptáček, 2006, 29). Oproti tomu pro komerční aktivity jsou předpisy zcela jednoznačné. Těmi se v této práci více zabývat nebudeme - lze je však dohledat v uvedené literatuře.

Pro vedoucí oddílu se nabízí možnost absolvovat kurz, který je určen pro pedagogické pracovníky, neboť je akreditován v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP). Bývá označován jako instruktor vodní turistiky. Ačkoli primárně slouží pro pedagogické pracovníky, mohou se jich účastnit i osoby nepedagogické. Jejich absolvováním získává instruktor kvalifikaci pro vedení např. vodáckého výcviku nebo vodáckých táborů. Délka kurzu je nejméně čtyřicetihodinová. Kurz nepostačuje k získání živnostenského oprávnění, které upravuje celá řada dalších zákonů a vyhlášek, vztahující se k podnikatelské činnosti. K nekomerční práci by však tato kvalifikace měla být dostačující.

V případě organizování vodáckých táborů existuje několik zákonů a vyhlášek, které stanovují podmínky pro táboření s dětmi. Jde především o z. č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a vyhláška č. 106/2001 Sb. o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti.

Pro dodržení zásad bezpečnosti se za standard v dnešní době považují pravidla stanovená Českou radou dětí a mládeže (ČRDM) v publikaci *Bezpečnostní pravidla činností s dětmi a mládeží*. Nadto je možné získat řadu důležitých a užitečných

informací na [www.crdm.cz](http://www.crdm.cz), kde je přístupná také kniha *Právní minimum vedoucího dětského kolektivu* (Ptáček, 2006).

## **2.7 Vodácká výstroj**

Vhodné vybavení může mít vliv na to, do jaké míry bude člověka provozovaná činnost bavit. Jestliže je materiální zabezpečení nevhodné či nedostačující, můžeme se setkat s brzkým opadnutím nadšení, a proto je žádoucí mít vhodně zvolenou loď, pádlo, vestu, helmu, ale i další výbavu nutnou pro jízdu na vodě, respektive na divoké vodě. Opět se ale bude vhodné materiální zabezpečení odrážet v závislosti na zvolené kanoistické aktivitě. Jiné bude pro rafting, rychlostní kanoistiku, komerční využití, jednodenní výlet, týdenní školní kurz atd. Lišit se bude také v závislosti na počasí a konkrétních specifických podmínkách, ve kterých se bude vodák pohybovat. Není možné se v rozsahu této práce věnovat všem typům lodí, pádel, vhodného oblečení, výrobcům či materiálům, které je možné ve spojitosti s kanoistikou objevit. Přesto zde uvedu alespoň výčtem základní výbavu kajakaře, který v této práci představuje univerzálního zástupce kanoistických odvětví: kajak, pádlo, vesta, helma, šprajda, neoprenové kalhoty a boty, nepromokavé oblečení, funkční oblečení atd. Zmínil bych však, že typy kajaků a materiály použité na jejich výrobu jsou různé. Pro některé začátečníky je potom vhodné zvolit plastový kajak, který je více odolný. Pro ty, kteří by se chtěli věnovat např. slalomu závodně, je vhodnější zakoupit loď, která je přímo pro tyto účely stavěná (Kračmar, 1998).

## **2.8 Předpoklady pro zahájení osvojování dovedností na vodě**

Touha po objevování nových aktivit, láska ke sportu či vnitřní spokojenost při skupinových vyjíždkách na vodě mohou působit svou přitažlivostí na osobnosti jakéhokoliv věku, a tedy nezáleží na tom, zda Vás k tomuto sportu v dětství přivedou rodiče či kamarádi, nebo se jako dospělí necháte zlákat k prvnímu sjezdu Vltavy. Ačkoliv před započatím jakékoliv plavby na vodě, by měl každý začátečník splňovat určité předpoklady, jsou v této práci brány v úvahu převážně děti, které se chystají začlenit do skupinové přípravy vodáků nebo se již do zpravidla klubového tréninku zapojily.

Uvažujeme-li o predispozicích, schopnostech nebo dovednostech před započtím přípravy mládeže, je dobré je rozdělit na nezbytné a vhodné, a to v souvislosti s přípravou provozovanou na vodě (myšleno v lodi) a na suchu.

Nutno také zmínit, že existují výjimky například v podobě handicapovaných osob, ale ty v následném textu uvažovány nejsou.

V prvé řadě je nutné, aby bylo dítě schopno vnímat požadavky vedoucí osoby, tedy aby bylo schopné efektivně komunikovat. Osobně bych řekl, že je to jedna ze základních a nutných podmínek jakékoliv spolupráce, a proto je rozvedena více v kapitole 2.10.2 *Komunikace*.

Dále je nutné při postoupení k tréninku na vodě, aby byl svěřenec vybaven dovednostmi z plavání a mohl být považován za plavce. Svěřenec nemá povoleno startovat na závodech není-li plavec (Přikryl, 2012).

Při splnění výše uvedených podmínek se můžeme zabývat potenciálem, osobností svěřence, talentem, motorickými schopnostmi jako je síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost. Vyšší zastoupení motorických schopností a tzv. talentu je sice vhodný předpoklad pro možné budoucí úspěchy, ale rozhodně to není limitující faktor či jednoznačný ukazatel potenciálu. Vlastnosti osobnosti svěřence jako sveřepost, odhodlanost, vytrvalost a mj. cílevědomost jsou neméně důležité pro budoucí úspěchy a tedy není vhodné kategorizovat a předem zavrhnout některé jedince. Pro většinu začínajících sportovců je rovnoměrný rozvoj motorických schopností jeden z cílů sportovní přípravy, nikoliv limitující předpoklad (Taussig, 2012).

A přestože je vhodné postupné seznamování s vodou, řekl bych, že v tomto případě je všeobecná průprava stejně důležitá, jako samotná jízda na vodě. Ta může v daném období působit jako odměna či motivace. Důležité je, aby již na počátku byla jízda na vodě spojována s něčím příjemným a žádoucím.

Začlenění jednotlivých členů skupiny do celku, tak aby se každý jedinec cítil v kolektivu přijímaný, je nejen v počátcích podmiňujícím faktorem. Sociální sounáležitost nesporně významně ovlivňuje každého jedince a jeho interní vnímání zvolené sportovní aktivity.

Pocit bezpečí na lodi i ve vodě tvoří další podstatnou část přípravy mladých (nových) kanoistů. Umění nebát se převrátit v lodi, pohybovat se v proudu i peřejích beze strachu, je mnohdy klíčem k pozitivnímu prožitku z jízdy na vodě. Naopak

negativní zkušenost v tomto ohledu může mít za následek strach z vody a možný blok, který může být složitě odstranit. Hrátky s vodou, prováděné jak v lodi, tak bez ní, jsou stěžejní pro získání jistoty.

Je nutné si uvědomit, že i začátečníci, kteří dělají kanoistiku "jen pro zábavu", potřebují dostatečnou přípravu k tomu, aby byli schopni danou činnost vykonávat na takové úrovni, která je naplňuje. Není-li úroveň umu rovna ambicím, může jedinec ztratit motivaci. Postupné zdokonalování a získání sebevědomí při pohybu na vodě by mělo vést k vnitřnímu uspokojení a pocitu radosti. Využití hry a průpravných cvičení (jak jsou definovány v kapitole 2.2 *Vymezení pojmů* a blíže popsány v kapitole 4. *Výsledky*) naznačuje, jak docílit pozitivních vztahů k danému sportu.

## **2.9 Technika a rozbor záběrů**

Jízda na vodě vyžaduje specifické schopnosti jako "číst" vodu nebo rozpoznat nebezpečný válec. Aby byl vodák schopen pružně reagovat na aktuální vzniklou situaci, měl by ovládat dostatečné množství záběrů a tyto dovednosti umět použít ve správném okamžiku tak, aby byla jeho jízda bezpečná a případně co nejefektivnější. Rozdělení a popis jednotlivých záběrů je v tuto chvíli adekvátní pro pozdější navázání průpravných cvičení a her (popsaných v kapitole 4. *Výsledky*). Terminologie jednotlivých záběrů a jejich rozdělení se mohou lišit v závislosti na použité literatuře, přesto většina zdrojů uvádí obdobné základní záběry. Ty budou popsány níže. Jelikož tato práce je ve svém rozsahu omezena, bude i popis osvojení jednotlivých činností stručný a zaměřený pouze na kajak, neboť to je disciplína, kterou začíná většina mladých závodníků a začátečníků. Pro tuto disciplínu by práce měla mít největší přínos. Přesto si dovoluji říct, že mnoho z níže popsanych prvků je možno využít i v jiných kategoriích, dokonce i při odlišných kanoistických disciplínách než je K1 slalom, pro kterou jsou převážně tyto deskripce zaměřeny. Jsem si vědom, že každý může mít určitý osobitý způsob provedení jednotlivých technik a že existuje velké množství názorů na správnost a vhodnost provedení konkrétních záběrů v určité situaci. "Výjimka potvrzuje pravidlo" zde platí mnohonásobně, proto je třeba se na následující popis dívat s nadhledem jako na obecný návod, nikoli jako na striktní a konečný způsob jejich provedení.

### 2.9.1 Úchop pádla, sezení v kajaku

Pořízení vhodného pádla nebo lodě je i pro široké spektrum výrobků na trhu vhodné zkontrolovat se zkušenou a kompetentní osobou, která nám poradí, co je pro naše konkrétní podmínky nejvhodnější. Kračmar (1998) specifikuje držení pádla následovně; uchopíme pádlo a položíme jej na hlavu, úhel v loktech by měl být cca devadesát stupňů a ruce by měly být ve vzdálenosti asi patnáct až dvacet centimetrů od listů. Jedna ruka drží pádlo po celou dobu pevně, zatímco v druhé žerď pádla při přenosu na další záběr lehce prokluzuje, tak aby byl list pádla nachystán ve správné poloze pro další záběr. Při natažení spodní paže, bez ohledu na to, zda je to ruka, ve které se pádlo "protáčí" či ne, dochází při záběru k částečnému uvolnění malíčku a prsteníčku, tak aby byl záběr co nejdelší a zároveň nebylo sevření křečovitě.

Základní poloha pro sezení v kajaku je taková, že sedíme vzpřímeně v mírném předklonu, hlava je také vzpřímená a oči sledují, kam jedeme. Kolena jsou zapřená ve stranách a o palubu lodi, paty se dotýkají dna lodi, šlapky jsou zapřené o tzv. šprajc nebo stupačky, spodní část beder se opírá o sedačku. Ta i celé sezení by mělo být pohodlné (Kračmar, 1998).

### 2.9.2 Struktura metodiky záběrů a manévrů na K1

Vzhledem k faktu, že již existuje obecně uznávaná posloupnost výuky záběrů a jízdy na K1, pro účely této práce bude dostačovat jejich převzetí a ztotožnění se s nimi. V pozdějších kapitolách bude na tento již stanovený postup navázáno a zvolení vhodných her či průpravných cvičení potom rozšíří možnosti nácviku těchto záběrů a manévrů. Kračmar et al. (1998) ve své publikaci uvádí následující metodickou řadu:

Postup výuky na K1

Klidná voda:

- pádlování na suchu,
- sezení,
- nastupování a vystupování z lodi,
- přímý záběr,
- široký záběr vpřed,
- široký záběr vzad,
- přitažení:



u přídě

u zádě

boční posun s vytažením a bez vytažení pádla,

- přímá jízda, řízení lodi,
- závěs,
- jízda vzad,

Tekoucí voda:

- přejezdy proudu,
- nájezdy do proudu a výjezdy z proudu přes závěs,
- nájezdy do proudu a výjezdy z proudu přes vylehnutí,
- nájezdy do proudu a výjezdy z proudu bez použití řídicích záběrů-náklonem  
(Kračmar et al., 1998, 61).

### 2.9.3 Metodika vybraných záběrů

#### *Popis nejdůležitějších záběrů*

Další text se věnuje stručnému popisu technického provedení jednotlivých záběrů. Praktická výuka však zahrnuje mnohem více aspektů, např. držení těla, úchop pádla, protáčení pádla, práce nohou, trupu, načasování, přenos na loď apod. Níže jsou popsány pouze záběry, které považuji za důležité pro začínající kanoisty.

**Přímý záběr vpřed** - je velice důležitý při osvojování jízdy na kajaku a je to jeden z prvních záběrů, které bychom se měli učit. Pro snazší představu je možné ho rozdělit na tři fáze. Zasazení, tažení a vytažení s přenosem. Při počáteční fázi jsou nohy zapřené, trup je v lehkém předklonu a ramena jsou vytočena ve směru spodní paže, ta je natažená a připravená k záběru. Druhá paže je přibližně ve výšce očí a je mírně pokrčená. List se zanořuje vpředu a je důležité, aby byl nejdříve celý ponořen a poté se teprve zabralo. Při správném provedení voda kolem listu nestříká a jde o tzv. hladké zanoření. V druhé části je pádlo vedeno podél lodě, přičemž list zůstává po celou dobu vedení podél lodi zanořen. Tah pádla vychází z rotace ramen, trupu a přitahování spodní (tažné) paže, která končí na úrovni těla. Horní paže tlačí pádlo vpřed a tím se napíná. Horní ruka při tlaku částečně povoluje sevření. Třetí fáze začíná vytažením pádla tak,

aby nedocházelo k odhození vody, tzn. vytahujeme šikmo stranou. Zároveň na druhé straně dochází k poklesu horní paže. Při přenosu dochází rovněž k přetočení pádla v ruce, ve které protáčíme a tím dochází k nastavení listu na příští záběr (Kračmar et al., 1998).

**Přímý záběr vzad (přímý kontr)** - ramena i trup vytočíme za paží, která zanoří list za tělem a vedeme pádlo podél lodi, až se dostaneme do pozice, kdy je paže začínající vzadu natažená v přední části lodě a v tu chvíli vytahujeme pádlo z vody. Ramena s trupem rotují z jedné polohy do opačné. Důležité pro tento záběr je, že pádlo v rukách nijak nepřetáčíme a zabíráme opačnou stranou listu než při záběru vpřed (Kračmar et al., 1998).

Nejenom samotný pohyb vpřed resp. vzad, ale i udržení žádané trajektorie je nadmíru důležité. Škála možností způsobu změny směru či udržení jízdy je široká a patří mezi ně například síla, počet záběrů vpřed na jedné straně, brzdění, náklon lodě a mj. i níže popsané záběry, které mění nebo upravují směr jízdy (Řepa, 1959).

**Obloukový záběr od přídě (oblouk)** - široký záběr vpřed - základ toho záběru je obdobný jako u záběru vpřed. Horní paže je mírně pokrčena. Spodní paže je natažená po celou dobu vedení pádla vodou. Pádlo vnoříme opět celým listem nejprve do vody u špičky kajaku. Ramena i trup jsou vytočeny ve směru záběru. Ve fázi tažení pádla vodou se snažíme přenést přes trup a nohy kinetickou energii na loď tak, aby se loď odtáčela od pádla a ne jen pádlo volně projelo vodou směrem od přídě lodi s minimálním účinkem. Horní paže zůstává více či méně pokrčena po celou dobu obloukového záběru (Kračmar et al., 1998). „Záběr je tím účinnější, čím dále od lodi vedeme list“ (Kudrna et al., 1966, 88).

**Obloukový záběr od zádi (obloukový kontr)** - široký záběr vzad - vytočíme ramena i s trupem a pádlo zasadíme v zadní části lodě tak, aby byl list podél zádního boku lodi, vytočený vnější stranou listu ven (opět zabíráme opačnou stranou než je záběrová strana listu). Spodní paže je v lokti pokrčená, ale pouze v tupém úhlu. Dochází k odtlačení záďe od listu pádla, a tím se loď začne otáčet. Horní paže je přibližně ve výšce spodních žeber (Kudrna et al., 1966).

**Přitažení** - jako jeden z řídicích záběrů slouží k natočení, případně bočnímu posunu lodě na stranu záběru. „V klidu se na kajaku používá jako průpravné cvičení“ (Kračmar et al., 1998, 49).

**Závěs** - jako u většiny lze i tento záběr provádět ve více variantách. My si popíšeme závěs u přídě, nicméně je vhodné zmínit, že existuje více způsobů, například závěs za tělem. List pádla zanoříme záběrovou stranou směrem k lodi ve vzdálenosti asi půl metru od boku lodě. Hlavním činitelem je zde proud, který působí na pádlo, které je relativně ve stálé poloze. Dochází ke změně směru, a to na stranu, na které je záběr prováděn. V momentě, kdy tlak proudu na pádlo přestane dostatečně působit, pokračujeme záběrem přitažení přídě (Kudrna et al., 1966). Tělo je v mírném předklonu a ramena jsou vytočena ve směru závěsu. Horní paže je pokrčená v lokti a zápěstí je asi ve výšce čela. Zápěstí spodní paže, jež je mírně pokrčená, určuje sklon listu vůči boku lodě. Jestliže je závěs prováděn aktivně, list se přibližuje k přídi lodě. Poloměr otáčení závisí na poloze, kde je list ponořen (Kračmar et al., 1998).

Hranice mezi jedním záběrem a manévrem je velmi tenká, a to hlavně proto, že se tyto záběry navzájem střídají a doplňují tak, aby bylo dosaženo kýženého výsledku. Dovednosti jako eskymácký obrat, loping, vylehnutí atd. jsou manévry, jež mají široké uplatnění právě při jízdě na divoké vodě a proto je i jim věnován alespoň krátký popis.

**Náklon** - je dovednost, která by měla fungovat jako prevence pro převrácení. Jde o techniku, kdy se jezdec nebo jeho loď nakloní na stranu po proudu tak, aby proudící voda podtékala pod dnem a částečně i bokem lodě. Převážně platí, jestliže se loď dostane příčně do proudu, musíme nastavit dno lodě proti vodě tak, aby voda mohla bez problémů podtékat pod lodí. V opačném případě by proud působící na palubu lodě okamžitě loď převrátil. Podle rychlosti proudu se někdy stačí pouze lehce naklonit směrem po proudu, jindy je však nutné postavit loď téměř do kolmé polohy tak, aby voda nenatékala na palubu lodě ze směru, odkud teče proud. Využití náklonu při jízdě přímé má za následek zatáčení lodě (Šulc, 1961).

**Vylehnutí** - je většinou rychlý manévr, který se používá v momentě, kdy náklon nebyl dostatečný a proud má tendenci převrhnout naši loď. Tehdy kajakář použije jednu z technik vylehnutí. Jestliže se loď začne převracet, sportovec zasadí pádlo u příďe a vede list po hladině, přičemž používá zápěstí pro správné natočení listu. V tu chvíli vznikne opora vodáka o list (jenž se opírá o vodu) a během svižného pohybu v bocích se dostane zpět do původní polohy, tak aby mohl pokračovat v jízdě bez zvrhnutí (Šulc, 1961)

**Eskymácký obrat** - Je to umění dostat převrácenou loď do původní polohy. Vzhledem k tomu, že tento záběr je poměrně složitý, ale zároveň jeden z nejdůležitějších pro začátečníky, budeme se mu věnovat více.

Podle Šulce (1961) můžeme rozlišovat více způsobů provedení, jedná se o pákový způsob, šroubový způsob, eskymácký most nebo obrat bez pádla. Pro jízdu na kajaku je vhodné učit se šroubovému způsobu, jelikož nejen že nemusíme přehmatávat pádlo, jako u pákového způsobu, ale také při správném osvojení dochází k značné výhodě ve formě vylehnutí, tedy zabránění v převrácení lodě. Učení se této dovednosti může být rozděleno na tři etapy. V první části si zvykáme na pohyb pod vodou. V druhé využíváme průpravná cvičení a ve třetí si osvojujeme samotný eskymácký obrat. V pozdějších kapitolách *4.4 Hry na procvičení eskymáckých obrátů* a *4.12.5 Pro osvojení eskymáckého obratu* je uvedeno jaká tato cvičení jsou a jaké hry můžeme využít pro kvalitnější osvojení.

Nyní následuje stručný popis provedení eskymáckého obratu. Nacházíme se v převrácené lodi. Předkloníme se, pádlo vysuneme na hladinu podél boku lodě a trup máme vytočený na tutéž stranu. Pádlo držíme stále stejným způsobem, nedochází k žádnému přehmatávání. List pádla, který se nachází u příďe, srovnáme do vodorovné polohy vytočením zápěstí. Poté vedeme list vodou těsně u hladiny, daleko od lodě. Zpočátku je zápěstí v palmární flexi, později plynule přechází do dorzální flexe. Dochází k napřimování a rotaci trupu těla. Nejprve dochází pomocí práce boků a kolen k aktivnímu převrácení lodě do původní polohy a potom teprve následuje trup a jako poslední hlava. V momentě, kdy pádlo mívá trup, eskymácký obrat by měl být ukončen (Kračmar et al., 1998).

**Protahování pádla vodou** - tento záběr se využívá například v době, kdy potřebujeme mít loď pod kontrolou i v době přenosu pádla při přípravě na další záběr. Pádlo nevytahujeme z vody, ale po dokončení fáze tažení při záběru vpřed necháme pádlo ve vodě, jen vytočíme zápěstí a srovnáme list podélně s bokem lodi a s minimálním odporem vedeme list vodou zpět, směrem dopředu k místu, kde jsme jej původně zanořili. Zde pádlo vytočíme opět do polohy vhodné pro další záběr.

**Loping** - při tomto manévru zvedáme špici do vzduchu, zatímco záď lodi je potopená pod vodou. Čím více zatopíme záď, tím více se zvedne špice. Tento manévr lze provádět na klidné i divoké vodě. Pádlo nachystáme do polohy pro začátek oblouku vzad, můžeme se i mírně zaklonit a provedeme silový záběr od zádi, který je veden více či méně po oblouku.

#### **2.9.4 Metodika manévrů**

Ani metodika výuky jízdy a manévrů nezahrnuje komplexní, podrobný popis činností, ale omezuje se na popis elementárních prvků.

##### ***Manévry v proudu a na klidné vodě***

Záběry osvojené na vodě klidné se využívají samozřejmě i na proudící peřejnaté vodě, přičemž kombinaci těchto záběrů používáme k provádění různých technik jízdy a manévrů jako jsou:

**Přímá jízda** - je jednodušší trénovat zpočátku na klidné vodě, jelikož na pohyb lodi vpřed působí vesměs jen naše pohyby. Při trénování v proudu je loď vystavena silám působícího proudu, a tak je její ovladatelnost poněkud složitější. Pro začátek je vhodné si jen zkusit pádlovat střídavým kajakovým způsobem na suchu a potom na vodě v době, kdy nás někdo přidržuje za část lodi. Další krok k osvojení této dovednosti je nasměrovat se v řece špicí proti proudu, a pokud nám to rychlost proudu dovolí, používáme jen minimální záběry vpřed na jedné a druhé straně, tak abychom udržely loď v řece na stejné úrovni a zároveň aby špička lodi stále směřovala proti proudu. Následně zkusíme přidávat sílu do záběrů, aby loď získala potřebnou rychlost pro jízdu proti proudu. Je možné také trénovat při sjíždění řek, vždy však musíme mít

na paměti, že jet s proudem je mnohonásobně jednodušší než vyjíždět proti proudu zpět na místo, kde jsme začali. Při pádlování ve vlnách se snažíme umisťovat jednotlivé záběry za jejich vrcholkem. Jak uvádí Kračmar (1998) udržení směru jízdy je možné přizpůsobením síly a délky jednotlivých záběrů, obloukovým záběrem od příde, přitažením příde, protažení záběru k zádi s jejím přitažením.

**Nájezd do vracáku** - při sjíždění řek dává nájezd do vracáku výbornou možnost namyslet průjezd další části řeky, seřadit se, vysednout či si jen oddechnout. Hojně využíván je tento manévr i při slalomu na divoké vodě (většinou pro průjezd protivodné brány). Správným nájezdem s vhodnou rychlostí, úhlem a posléze správným záběrem s náklonem se pohodlně dostanete do polohy, kdy odpočíváte ve vracáku čelem proti proudu. Významným faktorem je správná, včasné započatá trajektorie. Je potřeba mít na vědomí fakt, že voda od překážky, za kterou je vracák, odtéká a má tendenci strhávat špicí z vhodného směru nájezdu. Proto je potřebné předvídat, co se s lodí v takovém proudu může dít a být tak schopen aktivně reagovat. Před nájezdem do vracáku loď v proudu lehce vytočíme požadovaným směrem a snažíme se udržet rychlost směrem za špicí (nikoliv se nechat snášet volně proudem). Pomocí vhodných záběrů (hlavně záběry vpřed, které nebrzdí loď) protneme hranici proudu a vjedeme hluboko do vracáku. Než začneme s otáčením, je třeba se ujistit, že jsme již mimo rozhraní. Plynule podle rychlosti zavěšení za překážkou přizpůsobujeme náklon ve směru otáčení (jedu-li za překážku doleva, nakláním se taktéž doleva), (Ford, 1995).

**Traverz** - jsou takové manévry lodí, které se vyznačují přejezdem proudu, nejčastěji z vracáku u jednoho břehu k vracáku u břehu druhého. Stojíme (myšleno: sedíme v lodi) ve vratném proudu a nastavíme se tak, že stojíme špicí proti proudu podél rozhraní mezi proudem a vracákem. Rozhraní je většinou tvořeno kamenem či jinou překážkou nebo objektem v řece a za ním se zpravidla tvoří vlnka, která je vhodná pro přejezd. Podle rychlosti proudu se nastavíme do správného úhlu pro nájezd. Zpravidla platí, čím rychlejší proud, tím ostřejší úhel nájezdu. Hlavním úkolem při přejezdu proudu je udržet špicí nahoru tak, aby ji nestrhl proud. V době nájezdu špicí do proudu působí na loď více sil v různých směrech a tím mění úhel nájezdu. Platí tedy, že jedu-li rychleji a strávím-li málo času v rozhraní, můj úhel nájezdu se příliš nezmění. Je potřeba také dbát na správný náklon v době nájezdu do proudu, obecně platí pravidlo náklonu

po proudu, zmiňované výše. V momentě, kdy přejezu rozhraní a chodidla se dostanou na proud, je důležité být připraven na záběr na spodní straně. Načasování a provedení záběrů je důležité. V závislosti na síle proudu koriguji úhel přejezdu buď pádlováním nebo kormidlováním. Pro protnutí rozhraní na opačné straně proudu je vyžadován správný směr nájezdu (úhel nájezdu se zvyšuje s rychlostí proudu, tedy velikostí rozhraní). Abychom nezůstali tzv. viset na rozhraní, je vhodné pořádně zabrat na horní straně nebo si můžeme pomoci popuštěním špice v proudu, a tím získáme správný směr a rychlost pro protnutí rozhraní, nicméně je to velice složitý způsob a musíme si dávat pozor na správné načasování. Při vjezdu do vracáku musíme mít na paměti změnu náklonu, jinak by mohlo dojít k převrácení (Ford, 1995).

**Nájezdy do proudu** - počáteční fáze tohoto manévru je hodně podobná jako začátek traverzu řekou. Do proudu jen najíždíme více zeširoka, jelikož se nesnažíme přejet špicí proti proudu až na druhou stranu, ale naopak. Rychlost je i zde důležitá hlavně pro úplné protnutí rozhraní. Pokud nevjíždíme do proudu hned za překážkou, je snazší vjet mezi dvě vlny, než se na ně složitě snažit najíždět. Náklon lodě se zvyšuje přímou úměrou rychlosti proudu a provádíme jej po směru proudu (Ford, 1995).

### ***Manévry mezi brankami***

Začátečníci, kteří si osvojili potřebné dovednosti a jsou schopni jet rovně vpřed i vzad, zatáčet různými způsoby, a tak efektivně ovládat svou loď při dané obtížnosti vody, se mohou začlenit do tréninku v bránách, a tak zdokonalit své potenciaální závodní schopnosti. Je však možné využít slalomářských bran a následně zmíněných manévru jako motivujícího faktoru u začínajících kajakářů.

**Povodná brána (povodka)** - v závodech označená zeleno-bílými pruhy, musí být projeta shora, tedy po směru tekoucí řeky.

**Protivodná brána (protivodka)** - je označována červeno-bílými pruhy a základem je projet ji proti směru tekoucí řeky, tedy proti (hlavnímu) proudu.

**Vlásenka** - je specifická brána, která má za účel závodníka donutit ji projet zprava doleva nebo opačně.

**Amerika** - takto se označuje poněkud složitý způsob projetí protivodné brány, která se najíždí shora, na zadní tyč, tedy tu blíže břehu, a to tím způsobem, že se závodník obrací špicí proti proudu v době, kdy míjí tyč (ta co je blíže břehu) a tím pádem v době, kdy se ocitne pod bránou je nastaven špicí ve směru budoucí jízdy.

**Erka** - (průjezd pozadu) - je takový způsob projetí povodné brány, kdy je sportovec při průjezdu mezi tyčemi nasměrován špicí proti proudu. To mu umožní snadnější manévrování, jako je traverz řekou apod., pro přejezd do další brány.

**Na kontra** - průjezd protivodné brány tak, že hlavní je záběr od zádi.

**Na závěs** - použití záběru závěs, jako stěžejního pro průjezd protivodné brány.

**Na oblouk** - využití obloukového záběru od přídě, pro průjezd protivodné brány.

## **2.10 Elementární psychologické, pedagogické a sociální jevy**

Každý jedinec si nese určité genetické předpoklady a do určité míry je ovlivněn působením výchovných složek. Tyto předpoklady utvářejí společně s dalšími faktory osobnost člověka.

Osobnost představuje individuální soubor duševních a tělesných vlastností člověka, které se utvářejí v průběhu vývoje a projevují se v sociálních vztazích. Vrozené a získané vlastnosti tvoří strukturu osobnosti, která je pro každého člověka charakteristická. V průběhu individuálního vývoje se stále více doplňují vrozené dispozice a obohacují se vlastnostmi získanými (Šobáň, 2008, 17).

Je třeba přistupovat ke každé osobě jako k člověku jedinečnému, charakteristickému svým vnějším projevem a vnitřním postojem k životu. Dnes je ovšem každý jedinec součástí konkrétní společnosti, ve které zaujímá určité postavení a kde oboustranně platí daná pravidla, závazky a povinnosti. Aby člověk mohl přirozeně



fungovat ve společnosti, je potřeba, aby se cítil příjemně. Toho však každý člověk dosahuje opět rozdílně, v závislosti na životních hodnotách, postoji, potřebách a přesvědčeních. Nejinak je tomu i ve sportu. Sportovci se navzájem odlišují v několika směrech, jako jsou ambice, píle, nadání, houževnatost, atd. a práce s nimi je proto ovlivněna nejrůznějšími jevy.

Proto jsem se rozhodl v následujícím textu alespoň nastínit vazby mezi jednotlivými složkami a jejich eventuální přístupy a potenciální vliv na svěřence. Je to velice složité a rozsáhlé téma, ale pro tuto práci velmi podstatné. Jestliže má být začínající kajakář schopen se postupně zlepšovat a rozvíjet, je potřeba aby fungovaly nejen vzájemné vztahy, ale také aby byl daný jedinec různými motivačními prostředky veden k vytváření pozitivního vztahu k danému sportu a sportovnímu prostředí. Zařazení her a herních cvičení má potom své opodstatnění a fungují-li ostatní části této interakce, může působit pozitivně na rozvoj svěřence.

Charakteristika jednotlivých pojmů je zjednodušena tak, aby byla zdůrazněna jejich podstata a důležitost při osvojování dovedností a při vzájemné interakci.

### **2.10.1 Edukátor**

Člověk, který vede jiného s určitými vzdělávacími a formativními cíli. Osoba, která vykonává tuto funkci, by měla mít určité předpoklady pro vykonávání této role. Jedná se především o specifické znalosti, dovednosti, vědomosti, postoje a snahy. Jednotlivé osobnostní charakteristiky potom trenéra odlišují od široké veřejnosti a dávají mu určité predispozice pro výkon této role (Slepička, 1988).

Edukátor by měla být osobnost, která splňuje čtyři základní podmínky. Těmi jsou způsobilost v oboru a v psychologii, pedagogická způsobilost a vhodná image. Osobností je myšlen člověk, který má schopnost zaujmout lidi a naučit je potřebným znalostem či dovednostem. Člověk, který působí pozitivně, zvládá práci i s problémovými jedinci a dokáže prosadit myšlenku (Medlíková, 2013).

Koučovat původně znamenalo připravovat ke zkouškám, trénovat, cvičit. Dnes je tento pojem chápán jako způsob komunikace a práce s lidmi, pomocí něhož rychleji a lépe nacházejí řešení různých situací, překonávají pracovní problémy a zajišťují svůj profesionální rozvoj, než tomu bylo u klasických vzdělávacích postupů (Medlíková, 2013, 13).

Celkový obraz edukátora je tvořen velkým množstvím kompetencí, dovedností a charakterových vlastností. Kdybych se o nich měl rozepsat opravdu podrobně, vystačilo by to na samostatnou práci. Proto bych zde uvedl příkladem jen ty, které osobně považuji za důležité. Jedny z hlavních aspektů jsou znalost a kvalifikace v konkrétním oboru. Bez těchto dovedností nemůže být vzdělávání efektivní. Dalším velmi důležitým aspektem je vzájemný respekt. Je potřeba se zamyslet nad tím, že není důležité respekt pouze vyžadovat, ale i prokazovat. A jako třetí bych rád zmínil spolehlivost, jako jednu ze zásadních vlastností edukátora, bez které jen těžko může fungovat zdravý vztah mezi trenérem a svěřencem. V neposlední řadě musím zmínit i kreativitu, inovativnost, komunikativnost, odborný růst, zkušenost, empatické schopnosti, jasné vyjadřování, informovanost, kvalitní připravenost, angažovanost, diskretnost, nápomocnost a mnohé další, které společně tvoří základ pro úspěšný průběh edukačního procesu (Medlíková, 2013). Na základě mé osobní zkušenosti bych rád vyzdvihl význam tvořivosti. Pokládám ji za důležitou nejen při práci s dětmi a dospělými začátečníky, ale také při většině činností. Zejména pokud chci zaujmout a vytvořit si vhodné pracovní prostředí.

Tvořivost je chápána jako schopnost provádět hodnotové inovace, schopnost nalézt nová řešení, nové postupy. Obecně se rozlišuje osmnáct faktorů tvořivosti, které se sdružují kolem pěti klíčových schopností. Za klíčové schopnosti se považují:

- Senzitivita (citlivost), schopnost rozpoznávat problémy, neobvykle a nově vnímat.
- Flexibilita, schopnost pružně měnit způsoby a východiska myšlení při řešení, překonávání zafixovaných postupů, přesouvání pozornosti.
- Fluenticita, schopnost vytvořit na podnět a situaci velké množství myšlenek, hypotéz, řešení.
- Originalita, schopnost nalézt a formulovat nápaditou, novou, zvláštní, neobvyklou myšlenku, odpověď, rozhodnutí.
- Elaborace, schopnost vypracovat plán realizace, převést nové řešení do praktické podoby (Slepička, 1988, 63).

Každý edukátor má své vlastní postupy, kvality i rozdílné přístupy ke svým edukantům. Nemůže být však jednoznačně stanoveno, který je nejlepší a nejhorší, jelikož každý jedinec může preferovat jiný přístup.

### **2.10.2 Komunikace**

Pokud má být tréninkový plán efektivně naplněn, je nezbytně nutné, aby fungovala komunikace mezi všemi zúčastněnými subjekty. Tím míním nejen komunikaci po ose trenér - rodič - svěřenec, nýbrž i mezi svěřenci potažmo trenéry navzájem. „Komunikace je nezbytnou součástí každé interakce. Lze si ostatně jen těžko představit sportovce, kteří jsou v určitém, ať již krátkodobém nebo dlouhodobém kontaktu v průběhu tréninkového procesu nebo vlastní sportovní činnosti bez vzájemné komunikační vazby“ (Vaněk, 1980, 138). Je vhodné položit si otázku, proč je komunikace při provozování sportovních aktivit natolik důležitá. Sport má nejen rovinu fyzickou a výkonnostní, nýbrž i lidskou a sociální. Především u mladých sportovců nejde vždy jen o sport jako takový, ale o socializaci v podobě sdílení zážitků při provozování těchto aktivit. Zvláště v případech, kdy sport koliduje s jinými aktivitami, například se školou, je potřeba vzájemně komunikovat stran eliminace vzniku případných třecích ploch. Kvalita komunikace se odvíjí od individuálních schopností jednotlivých účastníků. Pro udržení dobrých mezilidských vztahů je důležité, aby si každý účastník konverzace uvědomoval svoji úlohu a řídil se danými společensko-komunikačními pravidly. Pro kvalitní provádění jakékoliv činnosti je nutné, aby jí člověk porozuměl. Ačkoli se říká, že zkušenost je nepřenositelná, mám za to, že vhodně zvolená rada může významně ovlivnit zlepšení dovednosti či výkonu, popřípadě vést ke zvýšení motivace. Té bych se rád věnoval v dalším odstavci.

### **2.10.3 Motivace**

„Emoce a motivace tvoří jádro dynamiky osobnosti. Ve sportovní činnosti jsou jakýmsi spouštěcím faktorem a zahrnují také její prožitkovou sféru. Emoce odrážejí vztah subjektu k okolí i sobě samému“ (Paulík, 2006, 62).

Rozlišujeme motivaci vnitřní a vnější, přičemž k motivaci vnitřní se sportovec dopracuje často až později, zejména pokud s daným sportem začíná. Prvotní impuls by měl tedy vycházet od rodiče či trenéra, protože od dětí nižšího věku nelze mnohdy očekávat dostatečnou míru vlastní počáteční motivace. Až s pokrokem odvislým

od zvýšené výkonnosti a zdatnosti v daném sportovním odvětví přichází seberealizace, čímž se zvyšuje vnitřní motivovanost. „Postupně se tak mění i typická formule volního chování ‘já musím‘ do vyjádření ‘já chci‘“ (Vaněk, 1980, 60). Každý jedinec je individualita a neexistuje proto jednotný návod na motivaci všech svěřenců. Z výše uvedené kapitoly o edukátorovi vyplývá, že pokud svěřenec vnímá trenéra jako svůj vzor, tento jev má vliv na tvorbu pozitivního vztahu a afinity k danému sportu. Existuje velké množství motivačních schémat, což ovšem výrazně přesahuje rámec tohoto textu. Avšak považuji za vhodné zmínit, že důležitým faktorem zejména u začínajících sportovců je psychická a sociální sounáležitost, která je dána prostředím, ve kterém sportují, osobou trenéra i celkovou náladou v kolektivu. Správnou motivací můžeme dosáhnout požadovaných cílů, ať už v podobě zvýšení výkonu nebo nadšení pro daný sport či disciplínu.

#### **2.10.4 Edukant**

Člověk, který se vzdělává, a tedy rozvíjí své schopnosti, dovednosti a vědomosti v určité oblasti pod vedením zkušeného odborníka. Při práci s dětmi a s mládeží je důležité nezapomínat na zvláštnosti jednotlivých vývojových etap (Paulík, 2006). Při sportovní přípravě mládeže v kanoistice je důležité formování správné techniky, tělesný rozvoj, vytváření základu taktiky, rozvíjení mravních vlastností způsobem, který je adekvátní vůči zvláštnostem věkových období (Kudrna et al., 1966). „Je to dlouhodobý pedagogický proces, který vytváří všestranný základ k pozdějšímu dosažení nejvyšší výkonnosti“ (Kudrna et al., 1966, 120).

#### **2.10.5 Vývojová období**

Uvědomování si rozdílů a fází jednotlivých vývojových období, jejich respektování a zaměření na rozvoj důležitých vývojových složek těchto období, je při práci s dětmi důležité. Přirozený rozvoj jedince je složen z mnoha na sebe navazujících složek a tělesný rozvoj by měl být v harmonii s rozvojem ostatních oblastí lidského života.

Přestože v kapitole 2.8 *Předpoklady pro zahájení osvojování dovedností na vodě* je uvedeno, že pro započetí osvojování kanoistických dovedností nemusí být věková hranice nijak striktně omezena, domnívám se, že věk nově příchozích jedinců

do kanoistických oddílů se pohybuje převážně mezi 7-11 rokem. Proto jsou zde uvedeny alespoň základní údaje týkající se vývoje dítěte v tomto období.

### **Období mladšího školního věku (6-7 až 10-11)**

#### ***Tělesný a motorický vývoj***

Počátek tohoto období je charakteristický přechodnou disharmonií, která se posléze vytrácí a dítě je obvykle harmonicky rozvinuté. Mohou zde být však markantní rozdíly mezi jednotlivci. Tělesné proporce stejně starých jedinců mohou být výrazně odlišné a biologický věk se mnohdy liší od kalendářního. Počáteční rychlý vzrůst tělesné váhy a výšky se sníží na intenzitě okolo 8 roku. Odolnost organismu je vyšší, stejně jako je zdokonalena i vegetativní regulace. Srdce zvyšuje svůj objem a zároveň se zvyšuje i hmotnost mozku. Svalová činnost je dokonalejší, nervové vzruchy jsou rychlejší. Pro motorický vývoj je typické kvalitnější provedení pohybových činností. Jemné i hrubé pohyby jsou zlepšeny.

Trvá všeobecná aktivita dítěte s výraznou radostí z pohybu. Zvláště při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které vrací dítě do duševní rovnováhy, proto by měl být nedílnou součástí každodenního časového režimu školáka. Dítě se začíná zajímat o různé druhy sportu. Také v této oblasti by mělo dostat pokud možno co nejvíce příležitostí. Motorické výkony nezávisí jen na vnitřních dispozicích, ale i na vnějších podmínkách, které je mohou povzbuzovat a rozvíjet nebo naopak tlumit (Šimíčková-Čížková et al., 2010, 106).

#### ***Vývoj poznávacích procesů***

Poznání je v tomto období také na vzestupu. Snaha vše vyzkoušet je v přímém rozporu s pasivním učením. Dítě se snaží pochopit souvislosti, zjistit vlastnosti předmětů a jevů, což se projevuje zvýšenou pozorností, zvědavostí, atd. Faktem ovšem zůstává, že: „Poznávací procesy jsou stále úzce spjaty s city“ (Šimíčková-Čížková et al., 2010, 106). Schopnosti analyzovat a diferencovat se prohlubují. Vnímání se mění z formy náhodné na cílevědomý akt. Dítě začíná jiným způsobem vnímat prostor a čas. Postupně se mění vnímání na všeobecné, ne pouze na konkrétní předměty a jevy.

Ke konci tohoto období je úroveň vnímání na srovnatelné úrovni jako u dospělého člověka, ovšem dítěti chybí zkušenosti, aby mohlo správně vyhodnotit některé situace a třídit důležité informace. Ačkoliv dítě v tomto věku dokáže již poměrně dobře rozlišovat skutečnost a fantazii a stále více proniká do světa reality, velmi rádo se vrací do světa fantazie právě ve hrách či četbě. Zlepšující se mechanická paměť umožňuje vytvářet paměťovou strategii a díky zlepšené paměti se zvyšuje racionální myšlení a úsudek. Na významu nabývá cíl a účel zapamatování. Pozornost je důležitý prvek poznávacích procesů a často rozhoduje o jejich kvalitě. Získání si plné pozornosti je tak i v tréninkovém procesu podmíněno dostatečně rychlým střídáním aktivit. Pro udržení pozornosti je potom nutné využívat správné motivace. „Kladně působí pestré, střídající se formy práce, pochvala a povzbuzení, zařazení oddechových relaxačních chviliek či cviků, využití hravých prvků a alternativních vyučovacích metod či přístupů“ (Šimíčková-Čížková et al., 2010, 107). V oblasti myšlení se logické uvažování dítěte opírá o konkrétní věci a jevy a dává přednost poznávání a ověřování reality kolem sebe. Obecně pro toto období platí, že výkony dětí jsou závislé na motivaci a přiměřenosti úkolu (požadavku) (Šimíčková-Čížková et al., 2010). Nepochybně je i v tréninkovém procesu nutné aplikovat poznatky jednotlivých vývojových etap, ovšem při zohledňování individuálních odlišností jedinců.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Vytvořit návrh metodického postupu nácviku základních kanoistických dovedností s využitím her a průpravných cvičení.

### **3.2 Dílčí cíle**

Uspořádat všeobecné základní informace týkající se kanoistiky do jednotného celku tak, aby mohly být případně dále zpracovány nebo rozvedeny, ale přitom tvořily jasný a přehledný základ pro začínající vodáky, trenéry i širokou veřejnost.

Vysvětlit, přiblížit a zdůraznit možnosti využití "her a průpravných cvičení" při trénování určitých dovedností na kajaku s možností jejich aplikace i v jiných obdobných disciplínách, vodní turistice, případně i školní tělesné výchově.

Pro potenciální získávání a udržení široké základny začínajících kanoistů, podtrhnout možnosti využití her, fungujících jako zajímavý motivační prvek.

Vytvořit zásobník her a průpravných cvičení, využitelných při výuce kanoistiky.

## **4 VÝSLEDKY**

### **4.1 Postup při tvorbě výsledků**

Základním prvkem celé práce je analýza a syntéza dostupné literatury, jak tuzemské, tak zahraniční a její kompilace do jednotného celku. Samotné deskripce konkrétních dovedností, her i průpravných cvičení jsou potom založeny především na analogii dostupných informací, jejich klasifikaci a v několika případech jsou popisy tvořeny na základě mých osobních zkušeností, opírající se o mnohaleté zkušenosti v tomto sportovním odvětví.

### **4.2 Herní aktivity**

U dětí v mladším školním věku je vhodné rozvíjet pohybovou složku všestranně. Při kanoistickém nácviku je dobré mít tento fakt na paměti a podle toho také přizpůsobit tréninkové jednotky. Všeobecný pohybový rozvoj je možné provádět jak při přípravě na suchu, tak do určité míry i na vodě. Navíc změna v tréninkovém procesu u začínajících kanoistů může působit jako stimulující faktor. Pokud dokážeme vyváženě prolínat rozvoj motorických schopností a kanoistických dovedností, je sportovec celkově pohybově více zdatný, což se pozitivně promítne do sportovního růstu jedince a v jeho vztahu ke sportu obecně.

Při tréninku samotném by měla platit taková pravidla, aby byl trénink úspěšný, co se týče výše zmíněného rozvoje, ale samozřejmě zde musí platit nejrůznější edukační zásady při sportovním tréninku, zásady bezpečnosti a v neposlední řadě u mladých jedinců právě snaha o navození pozitivní atmosféry. Měly by být stanoveny cíle a k nim se postupně v tréninkových jednotkách přibližovat.

Hry na suchu mají bezpochyby velký význam a nabízí široké spektrum využití, např. pro seznámení nebo pro zahřátí organismu před samotným nácvikem. V práci se však zaměřím především na hry na vodě. Ty mohou být kategorizovány podle účelu a zaměření. Některé mohou rozvíjet konkrétní záběry, jiné budou rozvíjet koordinaci pohybů, další mohou napomáhat při získávání sebevědomí na vodě, nebo třeba rozvíjet sílu či vytrvalost. Většina potom slouží především jako vsuvka v tréninku, která napomáhá v rozvoji požadovaných, nejen pohybových, schopností a dovedností.



V této kapitole jsou popsány hry a cvičení, která navazují na kapitolu 2.9 *Technika a rozbor záběrů*. Jednotlivé hry jsou potom možným nástrojem, jakým dosáhnout vyšší úrovně osvojení záběrů či manévrů, více či méně zábavnou formou. Obecně se dá říci, že jednotlivé hry budou využívat většího množství dovedností, a tím tedy bude docházet k procvičování napříč širokým spektrem záběrů. U některých her je potom možné blíže specifikovat jejich zaměření ve vztahu k procvičování konkrétního záběru či kanoistické dovednosti.

Jednotlivé hry či průpravná cvičení se mohou lišit také prostředím, ve kterém je vhodné je provozovat. V závislosti na nacvičované dovednosti preferujeme např. tekoucí řeku, klidnou hladinu jezera nebo např. bazén. Hry můžeme buď přizpůsobit podmínkám, ve kterých se nacházíme, nebo můžeme zajistit takové podmínky, aby bylo možné kvalitní provedení hry při zachování bezpečnostních podmínek a významu konkrétní hry.

Každý trenér by měl mít kontrolu nad průběhem hry. Stanovení jasných pravidel a signalizačních prvků předchází nejasnostem při hře, ale zároveň dává možnost hru přerušit (je-li to nezbytné). Proto je vhodné zamyslet se před každou hrou, jaká úskalí může přinést a snažit se jich vyvarovat. Pokud jsou stanoveny signály pro přerušování hry nebo pro získání pozornosti ze strany trenéra, je možné do hry zasáhnout. Lepší je však omezit tyto zásahy do hry na minimum, jelikož je tím narušena plynulost hry a může tím ztratit náboj či spád. Někdy je však takovéto opatření nutné. Vzhledem k faktu, že u vody, převážně u peřejnaté, bývá poměrně hlučno, je dobré si dopředu smluvit, jakým způsobem bude trenér v případě nutnosti se svěřenci komunikovat a jakým způsobem získá jejich pozornost. Využití vizualizačních prvků používáme spíše v situaci, kdy se vyučující nachází ve větší vzdálenosti. Zvukové signály, ať už se jedná o hvizd píšťalky či verbální komunikaci, použijeme v případě, že nás svěřenci uslyší.

#### 4.2.1 Hry na rozvoj sebevědomí na vodě

##### SBĚRAČI



5



1-3



cca 100 plovoucích míčků



cca 10



ano



plavání, orientace

Popis hry:

Hráči jsou rozděleni do vyrovnaných týmů, každý tým má jednu společnou loď. Na hladině plavou různě barevné míčky. Tým má za úkol posbírat určené míčky a vložit je do lodi. Kdo je první, vyhrál. Hráči plavou mezi ostatními a snaží se najít správný míček, s tím potom doplavat k lodi a vložit ho tam. Podle volby se sbírají míčky jen jedné barvy, tři míčky od každé barvy, různé počty míčků, atd. Bazén je pro tento typ her nejvhodnější prostředí (Ruse & Collins, 2005).

#### PONORKA



Popis hry:

Hlavním úkolem této hry je překonat strach z ponoření a podplavat loď a vynořit se na druhé straně. Můžeme použít i více lodí a podplavat jednu, nadechnout se, podplavat druhou atd., nebo můžeme podplavat všechny lodě a vynořit se až za poslední. Hra se dá modifikovat podle potřeby a zkušenosti hráčů. Pro zkušenější je možné do dnem vzhůru otočených lodí umístit např. puk nebo jiný předmět a při podplavání lodě mají svěřenci za úkol tento předmět sebrat a vynořit se s ním na druhé straně. Jestli máme více lodí, můžeme do každé umístit jiný předmět, ovšem měly by být menších rozměrů, aby se s nimi dalo plavat. Dá se hrát jako štafeta. Nebo jako štafeta v týmech.

#### PRAČKA (Roly Poly)



Popis hry:

Vytvoříme ve vodě dvojice. Jeden pevně obejmeme nohama i rukama větší nafukovací balón. Druhý s ním točí všemi směry. V momentě kdy ten, co drží balón, už nemůže, vystřídají se. Tato hra je užitečný způsob, jak zvýšit sebevědomí jedince ve vodě (Ruse & Collins, 2005).

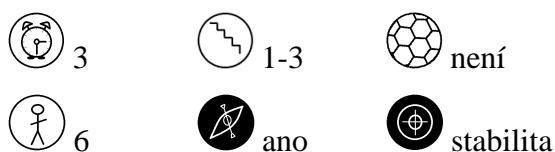
## NALODĚNÍ



Popis hry:

Celá skupinka je v bazéně i s loděmi. Jejich úkolem je dostat se z vody do lodi. Je jedno, jestli se snaží nasednout z boku nebo ze zádi. Většinou to stejně končí převrácením (Ruse & Collins, 2005).

## VYLODĚNÍ



Popis hry:

Svěřenci sedí v lodi a snaží se vysednout do vody, aniž by využili břehu nebo loď převrátily (Ruse & Collins, 2005).

## PŘEVRÁCENÍ

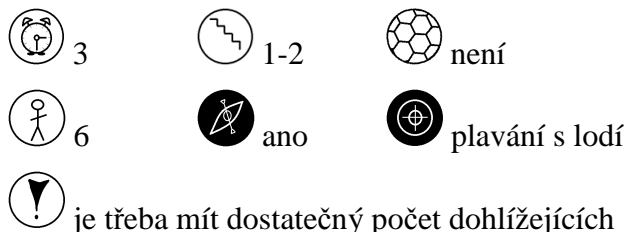


Popis cvičení:

Nácvik tohoto cvičení může mít více podob. Závodníci mohou nejdříve sedět v lodi, ale nohy mají ven z lodě, přehozené přes palubu. Při tomto cviku se ani nepřevrátí a už vypadnou. V další fázi mohou sedět v lodi, nohy jsou v lodi, ale mají pokrčená kolena, která jsou venku z lodě. Následuje fáze, kdy sedí již s nohama v lodi, ale nejsou zpevnění, potom následuje to stejné, ale v době, kdy jsou zapřeni. Dále si můžeme ukázat jak správně sundat šprajdu. To vyzkoušíme několikrát předtím, než se převrátíme. Šprajdu si vyzkouší sundat pravou, levou rukou, se zavřenými očima, zatímco na ně ostatní stíkájí, se zatajeným dechem atd. Zároveň si ji zkusí několikrát nasadit. Můžeme vyzkoušet převrácení a sundání šprajdy. Je vhodné toto natrénovat natolik dobře, aby byly schopni vždy najít poutko a odšprajdovat se. Při nácviku je možné použít plavecké brýle, ale pouze v začátku (na vodě také

nejezdíme v plaveckých brýlích). Pro všechny tyto způsoby převrácení a vyplavání je vhodné využít demonstrativní ukázky (Ruse & Collins, 2005).

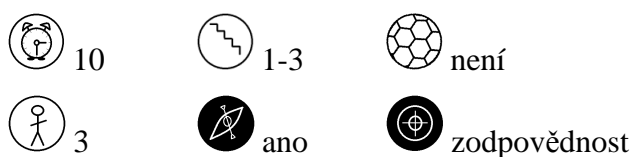
### HROMADNÉ PŘEVŘÁCENÍ



Popis hry:

Jakmile každý jednotlivě zvládne převrácení a vyplavání i se šprajdou, je možné provést skupinové převrácení. Pro toto cvičení je však nutné mít dostatečný počet lidí, kteří na celý nácvik dohlížejí. Všichni se seřadí vedle sebe a na povel se převrátí. Jejich úkolem je doplatat i s lodí ke břehu, kde je cíl. Můžeme se převracet s rukama za zády, za hlavou, v bok, po převrácení musí zamávat atd. (Ruse & Collins, 2005).







### VYLÉVÁNÍ LODĚ



Popis cvičení:

Pro začínající především mladé sportovce může být velmi složitý, skoro až nadlidský úkol, dostat převrácenou loď plnou vody do původního stavu tak, aby se do ní dalo znovu nasednout. Proto je potřeba jim vysvětlit, jakým způsobem toho docílit. Mnohdy však bude nutná asistence dostatečně fyzicky zdatné osoby. Lodě by měly být vybaveny nafukovacími vaky naplněnými vzduchem (Ruse & Collins, 2005). Je více způsobů, jakým loď vylévat. Pokud jsme se převrátili, je nutné nechat loď dnem vzhůru a snažit se dostat ke břehu, do místa, kde je nejmenší hloubka. Ve dvojici nebo ve skupince se snažíme vylít vodu. Pokud je to možné, dostaneme loď na břeh, kde je manipulace pro slabší jedince s lodí s vodou jednodušší.







## NÁRAZNÍKY

 7	 1-3	 pěnová tyč pro každého
 10	 ano	 pohyb pomocí rukou

Popis hry:

Hráči sedí v lodích a k pohybu používají ruce. Každý je vybaven pěnovou tyčí dlouhou asi půl metru. Základní účel hry je udeřit touto pěnovou tyčí soupeře do helmy. Je třeba stanovit určité hranice. Hrají všichni proti všem (Ruse & Collins, 2005).








## PÁDLOVÁNÍ BEZ LODĚ

 2	 1-3	 není
 2	 jen pádlo	 koordinace pohybů

Popis hry:

Soupeři stojí vedle sebe v mělké části bazénu, vodu mají přibližně nad pás. V rukou drží pádlo a pomocí stejného pohybu jako při pádlování se snaží dostat co nejrychleji na druhou stranu bazénu (Ruse & Collins, 2005).

## POTÁPĚČI

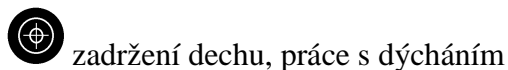
 3	 1-3	 není
 6	 ano	 orientace v neznámém prostoru, překonání strachu
 dostatečný počet lidí na kontrolování		

Popis hry:

Hráči stojí vedle sebe podél jedné strany bazénu. Lodě mají otočené dnem vzhůru. Na povel mají za úkol stoupnout si pod loď tak, aby měli hlavu v otvoru pro sezení. V této pozici se musí co nejrychleji dostat na druhou stranu bazénu. Mohou plavat, jít, ale hlavu mají stále v lodi. Pro tuto hru je dobré mít více lidí, kteří hráče kontrolují.

## 4.2.2 Hry na procvičení eskymáckých obrátů

### ÚČETNÍ

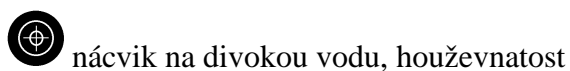


Popis hry:

Stejně jako účetní i my budeme v této hře počítat. A to kolik eskymáckých obrátů dokáže svěřenec udělat za půl minuty na levou stranu, příp. pravou stranu. Podle potřeby můžeme zvolit různé způsoby provedení.

Jak rychle dokáže udělat tři (pět, sedm) obrátů na jednu nebo druhou stranu, různými způsoby.

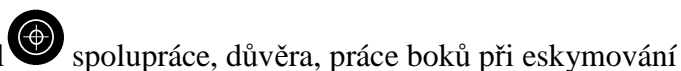
### DIVOKÁ VODA



Popis hry:

Jeden svěřenec sedí v lodi a další dva stojí u přídě a u zádě lodi, se kterou pohybují nejrůznějšími směry a snaží se loď převrátit. Kajakář má za úkol vylehnout, nebo provést eskymácký obrát. Podle úrovně svěřence přizpůsobíme náročnost simulace této divoké vody.

### PÁROVÉ ESKYMOVÁNÍ



Popis hry:

Dva svěřenci sedí každý ve své lodi a připlují k sobě. Odloží pádla. Chytanou se za ruce a zároveň se převrátí. Pomocí opory toho druhého se opět zároveň převrátí zpět do původní polohy. Pokud tento způsob nedělá problém, je možné se nejprve převrátit a teprve pod vodou se chytanou a opět se zvednout do původní polohy.

## DRUHÁ PŮLKA



2



3



není



1



ano



zadržení dechu, orientace v prostoru

Popis hry:

Úkolem této činnosti je dostat se do lodi, zatímco je převrácená a udělat eskymácký obrat. Loď je v bazénu převrácená dnem vzhůru. Pádlo plave na hladině podél lodě. Doporučený postup je ponořit se do vody a dostat se hlavou do otvoru pro sezení, čelem k zádi. Hlavu máme stále v lodi a rukama se chytáme po bocích lodě, nejlépe vedle límce. Nyní provedeme půl kotoul vzad, čímž se nám nohy dostanou do otvoru pro sezení. Tím, že se stále držíme po bocích lodě, je jednodušší se do lodě usadit tak, jak je potřeba. Potom už jen zbývá uchopit pádlo a udělat eskymácký obrat.

## VRTULE



2



3



není



1



ano



správný úchop pádla

Popis hry:

Připravíme se na provedení eskymáckého obratu. Poté, co se převrátíme, ovšem neprovádíme obrat okamžitě, ale pádlo přesuneme z jedné strany na druhou, a to nad hladinou nad dnem převrácené lodi. Potom správně uchopíme pádlo a provedeme eskymáka.

## PROCVIČOVAČKY



5



3



není



1



ano



provedení eskymáckého obratu pod časovým presem

Popis:

"Kolik dovede udělat eskymáků bez přestávky?"

Kolika způsoby dokáže udělat eskymáka?" (Ruse & Collins, 2005).

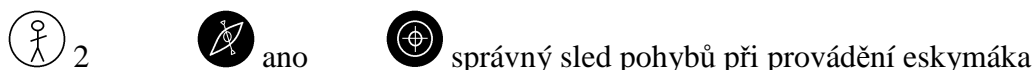
## LAVINA



Popis hry:

Dvě skupinky alespoň o třech lidech sedí v lodích naproti sobě. Na povel mají za úkol udělat jeden po druhém eskymácký obrat. Poté co první dokončí svůj, zvedne pádlo a potom může pokračovat další. Až lavina dojde nakonec řady, je konec. Můžeme se ještě vracet, například provedením eskymáckého obratu na druhou stranu. Hráči by kolem sebe měli mít dostatečný prostor.

## KOPAČÁK

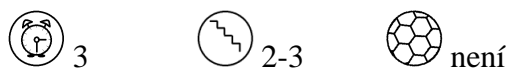


Popis hry:

Dvojice jsou vedle sebe. V každé je jeden nafouklý míč. Hra začíná přihrávkou. Člověk, který chytne míč, má za úkol udělat eskymáka pomocí tohoto míče. Po úspěšném eskymáckém obratu vrací nahrávku. Tým, který dříve udělá předem stanovený počet eskymáckých obrátů, vyhrává.

### 4.2.3 Hry a cvičení na stabilitu

## PLESKAČKA









Popis hry:

Všichni hráči sedí v lodi paralelně vedle sebe tak, aby měli dostatečně velký prostor. Pádlo je jednou rukou přitisknuté listem k hrudi. Horní ruka drží pádlo za žerď takovým způsobem, že palec je na spodní straně. Účelem je naklonit loď co nejvíce na jednu stranu a potom pomocí nachystaného pádla, které plácne o vodu, se opět dostat do výchozí pozice. Ten, kdo se dokáže nejvíce naklonit, je vítěz.









## SOCHA SVOBODY

 7	 2-3	 není
 5	 bez pádel	 balanc, sžití s lodí

Popis hry:

Pádlo necháme u břehu. Začínající kanoisté poodjedou od břehu a od ostatních tak, aby měli kolem sebe dostatek prostoru. Sundají si šprajdu a pokusí se v lodi postavit a vydržet co nejdéle stát. Ten, kdo spadne do vody jako poslední, vyhrál. Pokud jsou svěřenci šikovní, dá se hra ztížit například otočkou, stojem na jedné noze atd.

## PROVAZOCHODCI







 2	 2-3	 není
 2	 ano	 náklony


Popis hry:

Ve dvojici se chytanou za ruce a oba se snaží naklonit loď co nejvíce na hranu a kajak potom v krajní poloze co nejdéle udržet. Jako oporu využívá ruce toho druhého. Pokud se jeden nebo oba převrátí, provedou eskymácký obrat v páru.

### 4.2.4 Hry s míčem

#### KANOEPOLO

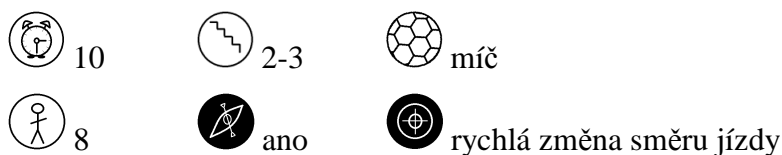
 10	 2-3	 míč
 6+	 ano	 kombinace různých záběrů

 plastové lodě jsou vhodnější, případně je nutné upravit pravidla tak, aby nedošlo ke zranění či k materiálním škodám

Popis hry:

Je nejrozšířenější míčová hra, hraná na kajacích. Dva týmy hrají proti sobě a snaží se navzájem si vstřelit gól. Tato hra se dá v mnoha obměnách přizpůsobit podmínkám, ve kterých trénink probíhá. Je vhodné se podívat na pravidla a bezpečnost, které tento druh her vyžaduje (Ruse & Collins, 2005).

## PŘEHAZOVANÁ

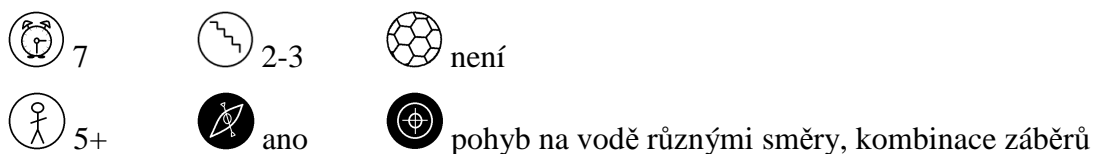


Popis hry:

V předem stanoveném, dostatečně velkém prostoru, se libovolně rozprostřou hráči dvou týmů. Úkolem týmu je dostat se k míči a desetkrát si nahrát mezi spoluhráči, aniž by se k míči dostal protihráč. Pro zkušenější může platit pravidlo, že pokud se míč dotkne hladiny, získává ho druhé družstvo. Počet přihrávek pro získání bodu upravíme podle potřeby. Případně můžeme přidat další pravidla, např. přihrávka stejnému hráči neplatí, pro získání bodu se musí míče dotknout všichni hráči, atd. (Ruse & Collins, 2005).

### 4.2.5 Hry kontaktní

#### LOVEC



Popis hry:

Podle potřeby vytyčíme prostor, ve kterém se bude hrát, a stanovíme, jakým způsobem bude probíhat předávka. Může jít o dvojité poklepání na zád' lodě. Podle potřeby je možné hrát tuto hru bez anebo s pádly. Na začátku hry se určí, kdo bude chytat ostatní. V momentě, kdy se mu podaří "babu" předat, má patnáct vteřin imunitu. V té době mohou být chytáni pouze ostatní hráči. V určité obměně, převážně při velkém počtu hráčů, se může stát chycená osoba společníkem lovce a chytají ostatní společně, dokud nejsou všichni lovci. Poslední chycený vyhrál (Ruse & Collins, 2005).

#### RYBÁŘI A RYBIČKY



Popis hry:

Na větším prostoru se naproti sobě vymezí dvě útočiště, odkud rybičky migrují a kam se musí dostat. Rybičky se seřadí paralelně vedle sebe u jednoho útočiště a rybáři u druhého. Na povel vyrazí zároveň rybáři i rybičky. Úkolem rybiček je dostat se do druhého útočiště, aniž by je rybáři chytili na háček. Rybička je chycena, pokud ji rybář rukou poklepe na záď loď (případně na kteroukoliv část loď). V takovém případě se z rybičky stává rybář a pomáhá chytat ostatní rybičky. Poslední volná rybička je vítěz a zároveň rybář do nové hry. Je potřeba říci, že ryby nesmí při své migraci couvat. Mohou se pohybovat pouze vpřed a případně do stran. Jestliže rybička opustí vymezený prostor, stává se také rybářem. Alternativou je situace, kdy rybáři mají vymezený užší prostor mezi útočišti, který nesmí opustit (Ruse & Collins, 2005).

### LOV KACHEN



8



2-3



plavací míček / houba



10



ano



práce těla-úhybné manévry, vylehávání

Popis hry:

Lovec má vždy jen jeden náboj, a pokud vystřelí a mine, musí znovu nabít. To znamená, že musí najít odhozený předmět (měkký míček, houba), ostatní mu nesmí bránit. Pokud se lovec trefí, lovená kachna je buď mrtvá, nebo ztrácí jeden život. Kdo má po uplynutí dohodnutého času nejméně ztracených životů, tedy nejméně zásahů, je vítěz a stává se lovcem pro další hru. Při větším počtu je možné stanovit více lovců (Ruse & Collins, 2005).

### KAPSÁŘI



6



1-3



není



5+



ano



změna směru, akcelerace

Popis hry:

Všichni hráči se seřadí uprostřed dostatečně velkého hracího prostoru. Tam se nachází středověké tržiště a hráči diskutují o ceně hus, zelí atd. Také se navzájem důležitě upozorňují, že se tam krade a že tam může být zloděj. Jeden hráč, "zloděj", který je dopředu stanoven, objíždí skupinku obchodníků a jednomu z nich poklepe dvakrát na záď loď. Ten potom vykřikne "chyťte zloděje" a všichni se snaží

dotykem rukou na loď, co nejdříve zloděje zavřít. Ten, komu se to podaří jako první, vyhrál a stává se tak dalším zlodějem. Tato hra může být provozována i bez pádel (Ruse & Collins, 2005).

#### 4.2.6 Štafetové hry a soutěže

##### PŘEKONÁNÍ RYCHLOSTNÍHO REKORDU



3



1-3



není



6+



ano



rychlost, výbušnost, přenesení energie na loď

Popis hry:

Hráči jsou rozděleni do vyrovnaných družstev. Družstva jsou seřazena vedle sebe a hráči v jednotlivých družstvech za sebou. Jejich úkolem při štafetách je vystartovat na povel či při předání štafety. Dojet co nejrychleji k určenému místu a zase zpět a předat štafetu dalšímu v družstvu. Existuje mnoho variant pro štafetové závody. Během trati mohou plnit předem stanovené úkoly nebo se může měnit způsob projetí celého úseku:

Provést eskymácký obrat.

Otočka napravo.

Otočka nalevo.

Otočit se pomocí oblouků.

Otočit se pomocí závěsů.

Otočit se pomocí kontrů.

Jízda bez pádla.

Jízda pozadu.

Jízda pouze s pádlváním na "přes ruku".

Jízda se zavřenýma očima při navigování od spoluhráče z týmu.

Protáhnout pádlo pod lodí.

Udělat s pádlem otočku nad hlavou.

Protáhnout pádlo za zády.

Atd.

## SPRÁVCE ZOO



5



1-3



tabulka, psací potřeby, nakreslená zvířata



6



ano



pohyb pomocí nejrůznějších záběrů

Popis hry:

Po břehu jsou nachystány obrázky s přiřazeným číslem a namalovaným zvířetem. Hráči ví, kolik je celkově zvířat, a musí co nejrychleji zjistit, jaké zvířátko je pod jakým číslem a zapamatovat si to - potom to zapisují do připraveného archu u stanoviště, odkud vyjíždějí. Aby hráči co nejvíce pádlovali, je lepší udělat více týmů s menším počtem lidí. Z jednoho týmu vždy vyrazí jeden (příp. dva) a snaží se doplnit zvířátka a čísla, která ještě nemají. Kdo má první vyplněnou tabulku, vyhrál.

## 4.2.7 Hry na klidné vodě

### TANEČNÍCI



4



1-3



muzika, reproduktory



6+



ano



protažení, rozcvičení, rytmus

Popis hry:

Všichni hráči jsou rozprostřeni tak, ať na sebe vidí. Podle hudby, která hraje, se pohybují a tancují do rytmu. Předklání se, zaklání se, vytáčí se, pohybují pažemi, atd. Můžeme stanovit jednoho hráče, který začne nějakým pohybem, potom vyvolá jménem dalšího a ten ukáže zase nějaký jiný pohyb. Všichni se vystřídají. Pokud nemáme muziku, můžeme zpívat (Ruse & Collins, 2005).

### PIRÁTSKÁ LOĎ



10



1-3



není



5+



ano



rozvoj různých dovedností

Popis hry:

Hrací prostor představuje palubu staré lodě. Kapitán (trenér nebo jeden ze svěřenců) rozdává příkazy a ostatní členové posádky musí poslechnout. Ten, kdo vykoná rozkázaný úkol jako poslední, ztrácí jeden ze tří životů. Při ztrátě všech, vypadává. Hra končí v době, kdy už zbývá poslední živý člen posádky nebo

po ukončení časového limitu. Úkoly se mohou vymýšlet jakékoliv tak, aby na ně soutěžící stačili. Příkladem mohou být:

- Kapitán na palubě - všichni si musí ve své lodi stoupnout a zsalutovat (kdo spadne je ze hry).
- Rozbité hodiny - všichni se musí přestat hýbat, dokud se neřekne "opravené hodiny", kdo se pohne například při jiném povelu, ztrácí život.
- Ostrov - všichni musí vytvořit jeden celek tím, že se chytanou za lodě ostatních. (Poslední ztrácí život).
- Eskymák - každý musí provést eskymácký obrat.
- Muž přes palubu - každý se musí převrátit, vyplavat a znovu nalodit.
- Před, Zád, Pravý bok, Levý bok - každý se musí dostat na správné místo co nejdříve, atd. (Ruse & Collins, 2005).

## NAVIGÁTOR



5



2-3



není / šátek



2+



bez pádel



plnění pokynů, vnímání pohybu,

Popis hry:

Ve skupince či v páru mají všichni zavázané (zavřené) oči, jeden je má otevřené a je navigátor. Musí ostatní bezpečně převést přes "rozbouřené moře", což je jakékoliv území, až do přístavu. Cestou se navigátor stará o bezpečnost ostatních, dává jim instrukce a může i drobné úkoly. Je doporučováno nepoužívat pádla (Ruse & Collins, 2005).

## MEXICKÁ VLNA



5



1-3



není



5+



ano



procvičování nejrůznějších dovedností

Popis hry:

Všichni účastníci vytvoří kruh tak, aby měli vedle sebe dostatečný prostor. Trenér nebo střídavě svěřenci dávají pokyny, které musí všichni postupně udělat jako při mexické vlně. Například každý udělá půl otočky vpravo, zvedne pádlo nad hlavu,

zakloní se, otočí se zády do kruhu, zamává pravou rukou, vyhodí a chytne pádlo, udělá eskymácký obrat, atd. (Ruse & Collins, 2005).

### SLABIKÁŘ



5



1-3



není



5+



ano



rychlá reakce, spolupráce

Popis hry:

Z vlastních lodí musí svěřenci vytvořit obrazec, písmeno, číslici, jakou jim trenér zadá. Pokud máme dostatečný počet hráčů, můžeme udělat dva týmy, které mezi sebou na čas soupeří (Ruse & Collins, 2005).

### SYNCHRONIZOVANÉ PÁDLOVÁNÍ



10



1-3



není



4+



ano



procvičování záběrů, správné načasování

Popis hry:

V této hře jde o to napodobit akvabely a dělat synchronizované pohyby na kajaku. Ať jde o jednoduché pádlování v hadu či paralelní linii nebo o náklony na stranu nebo dokonce točení pádla nad hlavou, je potřeba dělat tyto pohyby ve správném načasování (Ruse & Collins, 2005).

### PADÁ NEBE



7



1-3



není



3



ano



vynalézavost, využití známých záběrů a dovedností

Popis hry:

Ve trojici si dva kajakáři chytanou jedno pádlo, každý za jeden list, a třetí má za úkol toto pádlo překonat, ať už podjetím, podeskymováním, přelesením atd. Po určité chvíli si ve trojici vyměňují pozice.

## STOPKA



2



1-3



není



2



ano



odhad, silové a správné provedení záběru

Popis hry:

Ve dvojici pádlují dva kajakáři od sebe. Jeden z nich zakřičí "stop" a oba se musí natočit na toho druhého. Potom ten, co křičel stop, odhaduje nejmenší počet záběrů nutných pro dosažení místa, kde stojí ten druhý. Potom hádá i ten druhý. Ten, kdo má nejnižší odhad, musí vyzkoušet, zda se mu podaří na jím hádaný počet záběrů dostat až k tomu druhému. Kdo je blíže výsledku, vyhrál. Tato hra se dá upravit podle potřeby na:

- počet záběrů ve vlnách
- počet záběrů při otočkách
- počet záběrů pro přejetí řeky atd. (Ruse & Collins, 2005).

## STŘEDOVĚKÝ TURNAJ



8



2-3



beranidlo - tyč obmotaná molitanem



2



plastová loď



pádlování se zátěží

Popis hry:

Dvě dvojice proti sobě. Jeden z dvojice sedí v lodi a pádluje. Druhý sedí na palubě lodi, nohama obkročmo, a v ruce drží beranidlo (může být například kanoistické pádlo, na konci obmotané molitanem tak, aby nebylo nebezpečné). Dvojice vyrazí proti sobě a dva rytíři, sedící na palubách lodí, se snaží navzájem shodit do vody. Pakliže se to jedné dvojici podaří, získává bod. Můžeme hrát jako turnaj či na určitý počet bodů. Pokud jde o zkušenější kanoisty, mohou se pokusit udělat eskymáka, zatímco druhý se drží paluby (Ruse & Collins, 2005).

## NOSOROŽCI



4



2-3



není



2



plastová loď



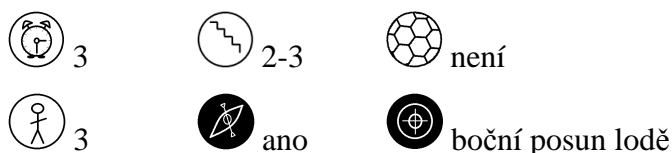
silové provedení obloukových záběrů

Popis hry:



Dva hráči sedí v lodích naproti sobě a dotýkají se špičkami lodí. Na povel se snaží jeden druhého dostat do kolmé polohy, tedy otočit oponentovu loď o devadesát stupňů (Ruse & Collins, 2005).

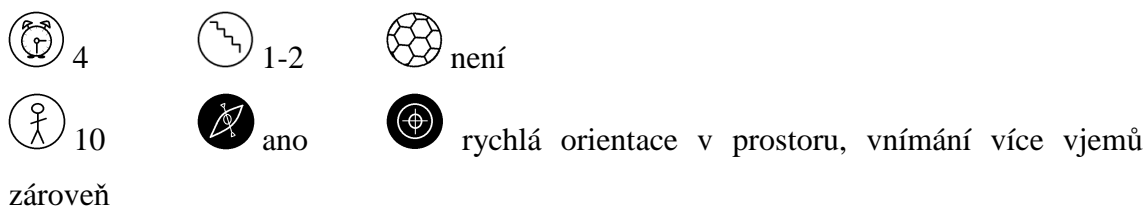
#### PRUŽINA



Popis hry:

Tři kajakáři sedí v lodích těsně vedle sebe. Ten co sedí uprostřed, nemá pádlo a drží se dvou kajakářů po stranách lodí. Ti, co se nachází na okrajích, se snaží bočními přitahy posunout trojici lodí ke své straně. Po určitém čase hra končí a vítězí ten, u jehož strany se loď nachází (Ruse & Collins, 2005).

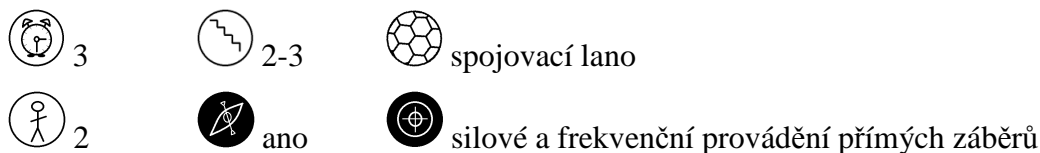
#### FARMA ZVÍŘAT



Popis hry:

Trenér potichu sdělí každému svěřenci, do jaké skupiny zvířat na farmě bude patřit. Hráči se potom setkají na určeném místě a na povel začnou vydávat zvuky zvířete, které jim bylo přiděleno. Skupinka farmářských zvířat, která se sejde celá jako první, vyhrála (Ruse & Collins, 2005).

#### PŘETAHOVANÁ



Popis hry:

Dvě lodě se u zádí spojí (např. krátkým lanem). Účelem zápasníka je přetáhnout druhou loď na svou část řeky (Ruse & Collins, 2005).

#### 4.2.8 Hry na úchop pádla

##### ŠIROKÝ



2



1-3



není



2+



ano



efektivita záběrů při změně úchopu

Popis hry:

Pádlo chytíme širokým úchopem, tedy co nejbliže k listům. S takovýmto úchopem se snažíme projíždět stanovenou trať mezi brankami nebo závodíme na rovince proti ostatním (Ruse & Collins, 2005).

##### ÚZKÝ



2



1-3



není



2+



ano



efektivita záběrů při změně úchopu

Popis hry:

Pádlo uchopíme uprostřed žerdi, oběma rukama těsně vedle sebe, a opět zkusíme projíždět stanovenou brankovou kombinací (Ruse & Collins, 2005).

##### KŘÍŽENÝ



2



2-3



není



2+



ano



koordinace záběrů

Popis hry:

Paže překřížíme a uchopíme pádlo. S takto uchopeným pádlem se snažíme dělat otočky na místě, jízdu rovně a případně projíždíme brankovou kombinací (Ruse & Collins, 2005).

##### ZÁDA



2



2-3



není



2+



ano









koordinace pohybů

Popis hry:

Pádlo položíme za záda a uchopíme. Pokusíme se o jízdu rovně, zařadíme nějaké otočky, atd. (Ruse & Collins, 2005).

#### 4.2.9 Hry v proudu a na divoké vodě





##### NÁČELNÍK

 5	 3	 není
 3+	 ano	 správné provádění jednotlivých záběrů na divoké vodě

Popis hry:

Ten, kdo jede jako první, vybírá cestu a ostatní ho následují. Náčelník může v průběhu sjíždění peřejí provádět nejrůznější úkony, které ostatní opakuji. Může se jednat například o otočku o 360 stupňů, vjezd do vracáku, atd. (Ruse & Collins, 2005).







##### ZPÁTEČNÍK

 3	 3	 není
 2	 ano	 překonání peřejí při jízdě pozadu

Popis hry:

V tomto případě je úkolem zdolat konkrétní úsek řeky pozadu. Můžeme provést jako závod ve dvojicích. Komu se podaří jízdou pozadu nejdříve dostat k určenému místu, je vítěz (Ruse & Collins, 2005).

##### PRAVÁ TVÁŘ

 3	 3	 není
 1	 ano	 správné načasování záběrů, náklony

Popis hry:

Peřej sjíždíme po boku a k manévrování používáme předozadní pohyb (Ruse & Collins, 2005).

## TANEČNÍ



3



3



není



1+



ano



náklony, správný úhel nájezdu do vracáku

Popis hry:

Projíždíme vlnami směrem k vracáku, ovšem těsně předtím, než protneme tělem hranici vracáku a proudu, uděláme silný obloukový záběr od zadu, takže se otočíme zádi směrem po proudu a takto couváme až do dalšího vracáku, kde opět těsně před vjezdem do něj provedeme obloukový záběr od přidi a pokračujeme po špici směrem k dalšímu vracáku. Takto pokračujeme, dokud danou peřej nezdoláme celou (Ruse & Collins, 2005).

## KLOBOUČNÍCI



3



3



čepice



2



ano



udržení směru jízdy pomocí náklonů a menšího počtu

záběrů

Popis hry:

Ve dvojici začneme sjíždět peřeje. Jeden z dvojice má nasazenou na helmě čepici. Ten druhý se mu jí za jízdy pokusí sundat a nasadit na svou vlastní helmu. Při tomto cvičení musí být oba hráči velice opatrní se zacházením s pádlem a předejít zranění (Ruse & Collins, 2005).

## CESTA TAM A ZASE ZPÁTKY



5



3



není



2+



ano

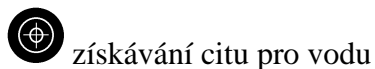


nájezdy do vracáků, traverzy, výjezdy z vracáků

Popis hry:

Skupinka sjíždí vhodně zvolenou peřej tak daleko, aby byli všichni schopni vypádlavat pomocí vracáků a přejezdů zase zpět do místa, odkud vyráželi (Ruse & Collins, 2005).

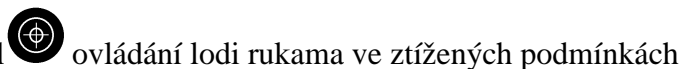
## OTOČKY NA ROZHRANÍ



Popis hry:

Na pomezí proudu a zpětného proudu se snažíme provádět otočky o 360 stupňů a to na obě strany. Můžeme zkusit jak nejvyšší počet otoček v nejkratším čase, tak co nejméně záběru na jednu otočku, nebo záběr pouze jedním listem, či bez vynoření listu pádla z vody (Ruse & Collins, 2005).

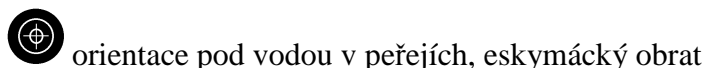
## JENÍČEK A MAŘENKA



Popis hry:

Hra se provádí ve dvojici. Na začátku peřeje odloží oba pádla a chytanou se za ruce. Tímto způsobem se snaží překonat celou peřej. Každý může zabírat pouze jednou rukou. V případě převrhnutí se pokusí udělat eskymáka ve dvojici.

## DIVOKÝ ESKYMÁK



Popis hry:

Nájezd do proudu, převrácení a pokus o eskymácký obrat.

## SERFOVÁNÍ NA VLNĚ



Popis hry:

Nájezd do vhodné vlny tak, že špice míří proti proudu. Pokusit se zůstat co nejdéle na vlně. Přejíždět z jedné strany na druhou. Zkusit používat co nejméně pádlo. Pro zkušenější otočit pádlo nad hlavou nebo protočit za zády.

### PŘEJEZD VÁLCE



2



3



není



1



ano



udržení náklonu, záběr ve zpěněné vodě

Popis hry:

Pro toto cvičení je důležité najít správný válec, který není nebezpečný. Potom se pokusíme do válce najet po špici tak, abychom byli kolmo k proudu. Celou dobu udržujeme náklon a snažíme se pádlovat na obou stranách. Na druhé straně válce vyjíždíme do vracáku. Pokud jsme zvládli popředu, můžeme zkusit najet do válce i po zadu.

### VLNOVKA



4



3



míč



3+



ano



pádlování ve vlnách

Popis hry:

Vytvoříme hada. Ten co je druhý drží míč a v momentě, kdy první vjíždí do peřejí, tak tento míč hodí před prvního. Ten se snaží co nejrychleji míč dohonit a vhodit ho za sebe. Ten co jede druhý je nyní na řadě a snaží se také míč v co nejkratším čase chytnout a vhodit za sebe. Tento proces pokračuje, dokud se k míči nedostane poslední člen hada nebo neskončí peřej.

Výčet uvedených her není taxativní, ale je koncipován tak, aby bylo zastoupeno vždy několik her určitého typu, podle zaměření. Ačkoliv většina her byla převzata z dostupné cizojazyčné literatury, jde v mnoha případech o hry všeobecně známé a tyto jsou pak doplněny souborem her využívaných a ověřených autorem práce při vlastním tréninku.

### 4.3 Průpravná cvičení

Využití průpravných cvičení má velký význam v tréninkovém procesu a osvojování kanoistických dovedností obecně. Jde o nácvik dovedností takovým způsobem, aby jejich využití bylo co nejefektivnější a nejpreciznější. Průpravnými cvičeními dosahujeme kvalitnější úrovně provádění jednotlivých záběrů. Níže popisované aktivity navazují na metodický postup a popis jednotlivých záběrů v kapitole 2.9 *Technika a rozbor záběrů*.

#### 4.3.1 Pro osvojení přímé jízdy na mírně proudící vodě

**Balancování v proudu** - při osvojování pádlování v proudu může být zpočátku obtížná i přímá jízda vpřed. Na klidné stojaté vodě ovlivňuje pohyb loď převážně využití pádla a nejrůznějších záběrů. Ovšem při osvojování vodáckých dovedností na řece působí na loď také proudící voda. To může někdy negativně ovlivnit průběh tréninkového procesu. Svěřenec, jenž nemá zkušenosti s jízdou na vodě, může mít problém vůbec udržet směr jízdy. Abychom tedy předešli nežádoucím jevům, jako je bezradné splouvání svěřence po proudu, můžeme využít tzv. balancování v proudu. Předpokladem je však, že svěřenec dostal předem dostatečnou instruktáž co se týče jednotlivých záběrů a předtím než je zkusí aplikovat v praxi, můžeme provést dva kroky, jež nám proces učení kanoistickým dovednostem na proudící vodě usnadní. První bude navázání lana za špičku kajaku. Kajakář potom může zkusit pádlovat proti proudu beze strachu ze splutí. Při používání lana je důležité, aby lano bylo stále více méně napnuté a nedošlo k zamotání svěřence či jeho pádla do tohoto lana. Jestliže je svěřenec schopen udržet směr jízdy, pádlovat pár metrů proti proudu bez otáčení a bez pomoci, lano můžeme sundat a přejít k druhému bodu. Tím je navedení svěřence v lodi na určité místo v řece, kde se snaží za pomoci co nejméně záběrů udržet zaprvé špicí proti proudu tak, aby se neotáčel kolem své osy, ale také aby zůstal na stejné úrovni, tedy nevyjížděl proti proudu a ani nesjížděl. K tomu používá pouze tzv. ťukání pádlem do vody. Nejedná se o celý záběr tak, jak je popsán výše v kapitole 2.9.3 *Metodika vybraných záběrů - přímý záběr vpřed*, ale pouze o jakési uvědomění vlivu pádla a proudící vody na loď. Tímto cvičením si brzy uvědomí, jakým způsobem loď nasměrovat a udržet špicí proti proudu tak, aby mohl jezdit proti proudu a tím dal předpoklad pro zahájení osvojování dalších dovedností.

### 4.3.2 Společné prvky a jejich kombinace

Následně popisované dovednosti slouží k otáčení lodě a jejich nácvik se provádí na obě záběrové strany. Pro samotné otáčení později využíváme různé kombinace těchto záběrů a i při jejich nácviku je možné jednotlivé cviky a záběry kombinovat tak, aby bylo využití variabilní a nácvik se nestával nezáživným.

Vzhledem k tomu, že všechny tři důležité záběry (oblouk od přídě, od zádě a závěs) slouží k otáčení lodě, je možné je vzájemně kombinovat a využívat obdobných nácvikových modulů. Při provádění daných prvků může trenér okamžitou zpětnou vazbou reagovat na nepřesnosti a dohlédnout na jejich korekci.

**Počet otočení daným způsobem** - je to cvičení, při kterém je konkrétní záběr opakovaně používán k otáčení lodě. Při provádění by však nemělo jít o rychlost, ale spíše o kvalitu a efektivitu záběrů.

**Objetí překážky** - jestliže se na vodní hladině nachází překážka, můžeme ji využít jako vhodný nástroj pro nacvičení některých záběrů. Zejména začátečníci mohou využít vlastní iniciativy pro dosažení daného cíle. Využívají nejrůznějších záběrů, aby se jim podařilo překážku objet, a tím se mohou sami seznámit, jak správně pádlo využít. Je však dobré již od začátku se snažit některé záběry korigovat tak, aby nedocházelo k nesprávnému osvojení.

**Otočení na jeden (dva, tři) záběry** - cvičení je vhodné provádět i formou soutěže, kdy jsou všichni jedinci seřazeni paralelně vedle sebe s dostatečnými rozestupy. Na daný počet záběrů se snaží loď uvést do pohybu tak, aby se jejich loď otočila co možná nejvíce.

**Využití bran** - máme-li k dispozici slalomářské brány, je možné procvičovat záběry při jízdách mezi nimi. Příkladem mohou být osmičky, tedy dvě brány zavěšené na stejném drátě, nejlépe umístěné ve vracáku na opačných březích (pokud nám to situace dovolí). Takto nachystané brány potom slouží jako místa, kterými začátečníci projíždí a snaží se využít předem domluvených záběrů k jejich průjezdům. V tomto okamžiku je možné využít i konkrétních průjezdů branek popsaných v kapitole 2.9.4 *Metodika manévrů*. Přestože v počátcích nácviku konkrétní dovednosti nelze



očekávat, že svěřenec bude provádět celý průjezd brány správně (a nikdo to od něj ani v této fázi nevyžaduje), konkrétní nácviky spíše slouží jako motivující faktor.

**Počet otočení za 15 vteřin** - stanovíme si jakým způsobem se budou svěřenci otáčet a každý má přesně patnáct vteřin na to, aby za stanovený čas udělal co nejvíce otoček na jednu stranu. Můžeme srovnávat výkony jednotlivců a zároveň mohou sportovci sledovat výkon druhého a snažit se najít pozitiva a negativa na způsobu provedení záběrů kamarádů.

**Změna směru otáčení** - po dokončení jedné otočky o 360 stupňů okamžitě měníme směr a snažíme se udělat druhou otočku na opačnou stranu. Při tomto cvičení můžeme vhodně kombinovat jednotlivé záběry.

**Náklony při jízdě** - jen za využití mírných náklonů na jednu či druhou stranu a síly prováděných záběrů se snaží svěřenci měnit směr jízdy. Zpočátku může stačit pouhé pádlování vpřed a náklon na jednu stranu. Tím zjistí, jakým způsobem mohou využít této vlastnosti při potřebě mírné změny směru.

**Vlnovka** - na stanoveném úseku se snaží svěřenci pádlovat takovým způsobem, aby jejich trajektorie byla klikatá. Při tomto cvičení využíváme různých způsobů provedení. Nejprve mohou využívat kromě přímých záběrů vpřed jen obloukový záběr od příďe, potom závěs, obloukový záběr od zádi a nakonec jejich kombinaci.

**Jízda v kruhu** – máme-li k dispozici dostatečný prostor a počet svěřenců, mohou si vyzkoušet jízdu v kruhu. Při tomto cvičení využívají např. závěsu nebo obloukového záběru od příďe pro korigování směru jízdy, zároveň v kombinaci s mírným příkloněním k potřebné straně.

**Předklony a záklony** - při trénování jednotlivých záběrů je možné vyzkoušet si krajní polohy, do kterých se může tělo dostat a provést záběr. Je zřejmé, že při tomto cvičení nejde o provedení ukázkových záběrů, nicméně může sloužit jak odlehčení při tréninkovém procesu a zároveň si jedinec může začít uvědomovat, že i změna polohy těla má při jízdě na vodě vliv a je potřeba i s tímto faktem pracovat.

**Nácvik v proudu** - nácvik jednotlivých záběrů je možné provádět také při trénování na proudící (rychlejší/divoké) vodě. Zde se jedinci učí, jakým způsobem využít síly vody pro tyto záběry. Např. při najetí do proudu z vracáku použijí pouze počáteční polohu pádla při závěsu k tomu, aby se otočili směrem po proudu. Podobně můžeme využít i obloukový záběr od příďe či od zádi.

**Kombinované záběry** - jízda na kajaku mnohdy vyžaduje využití kombinace jednotlivých záběrů. Proto i při nácviku používáme nejen opakované záběry stejného typu, ale pro otáčení využíváme i jejich libovolné kombinace, např.:

oblouk - závěs (na opačné straně)

oblouk - kontr (na opačné straně)

kontr - závěs (na stejné straně, např. bez vytažení pádla z vody)

kontr - závěs - oblouk (na opačné straně)

**Imaginární závod** - na konkrétním úseku stanovíme jezdcům trať. Ta se může skládat např. ze třech protivodných bran, které jsou vždy u protějšího břehu. Přestože v daném místě žádná skutečná brána nevisí, závodníci musí jet takovým způsobem, jako by tam byla. Svěřenci mohou mít dáno, že pro projetí první brány použijí pouze závěs, v druhé brance např. kombinaci oblouku a závěsu a v poslední využijí obloukového záběru od zádi. Tyto kombinace se dají měnit a přizpůsobovat podle potřeby.

### 4.3.3 Pro osvojení obloukového záběru od příďe či od záďe

**Zatopení příďe** - začátečníci dostanou za úkol pokusit se zatopit příď nebo zád' lodě. Pokusy, které zkouší, by se měly potom přiblížit záběrům, které se později budou učit. Obloukový záběr od příďe a od zádi. Dá se říci, že se jedná o typ učení pokus omyl. Poté můžeme vysvětlit, že správné zatopení příďe mohou docílit např. provedením obloukového záběru od příďe nebo od zádi se snahou zatížit příď'.

**Široký oblouk** - při učení obloukového záběru od příďe můžeme využít i průpravného cvičení, kdy svěřenec trénuje vytočení v ramenu a trupu. List pádla, kterým budeme provádět záběr, přesuneme přes palubu na opačnou stranu lodě, než obvykle zabíráme. List vnoříme na této opačné straně co nejdále od příďe a potom přitahujeme špici lodi

k tomuto listu. V momentě, kdy se list dostane do těsné blízkosti přední paluby, list vytáhneme. Plynule jej přesuneme na normální záběrovou stranu, kde pokračujeme klasickým obloukovým záběrem od příďe. Můžeme vyzkoušet tento záběr protáhnout až k zádi.

**Sledování zádi** - provádíme obloukový záběr od příďe či od zádi a přitom se stále snažíme očima sledovat záď lodě po směru, kterým se točíme, tzn. že se po ukončení jednoho záběru nesrovnáváme do původní polohy. Pouze ramena a trup se opakovaně vytáčí a tím, že máme otočenou hlavu směrem za zádi, ramena se vytočí do správné polohy a záběr není prováděn pouze pažemi, ale vychází z rotace celého trupu.

#### **4.3.4 Pro osvojení závěsu u příďe**

**Vytočení ramen** - svěřenci se rozjedou pomocí přímých záběrů vpřed a v momentě, kdy získají požadovanou rychlost, přestanou pádlovat a položí pádlo rovnoběžně na palubu podél jedné (předem zvolené) strany lodi. Tím dojde k vytočení ramen a loď začne sama zatáčet směrem, kterým se ramena a trup vytočily. A to aniž by došlo ke kontaktu pádla s vodou za účelem otočení lodě.

#### **4.3.5 Pro osvojení eskymáckého obratu**

**Zvedání s oporou** - svěřenec je v lodi, druhý stojí vedle něj (nejlépe v bazénu). Chytnou se za ruce a svěřenec se převrátí. Pomocí opory o ruce se opět zvedne zpět. Je nutné udržovat správný sled pohybů. Ruce jsou zapřeny o pevný bod (paže nebo břeh) a pohybem boků se převracíme zpět. Nejprve se snažíme převrátit loď do původní polohy a potom teprve následuje trup a hlava jako poslední. Následuje obdobný cvik, ovšem svěřenec se převrátí na jedné straně a na druhé stojí opora, kterou musí pod vodou nahmatat a opět zvednout. Předtím než se svěřenec převrátí, je vhodné, aby položil ruce na bok lodi, jako kdyby si připravoval pádlo. Potom není problém, aby ho mohl na druhé straně chytnout člověk, jenž mu dává dopomoc (Kračmar a kol., 1998). Jestliže toto nečiní problém, je možné trénovat vytočení trupu a pohyb paží. Člověk, který dává dopomoc, zkříží ruce tím způsobem, že spodní bude ta paže, jejíž rameno směřuje k zádi. Svěřenec se opět převrátí dokola s rukama položenýma na palubě. Na druhé straně jej chytne s překříženýma rukama dopomoc a jednoduchým

pohybem paží od sebe, resp. spodní paže směrem k zádi vede ruce svěřence, který opět zvedne.

**Hlava na hladině** - je to cvik, který pomáhá pochopit správné provedení práce boků. Svěřenec se převrátí. Rukama se drží opory. V tomto případě má však hlavu stále na hladině, přestože celá loď je převrácená a zbytek těla je také pod vodou. Aniž by zvednul hlavu od hladiny, snaží se pomocí boků převrátit loď zpět. Tímto způsobem si zafixuje pohyb v bocích. Důležitým předpokladem pro správné provedení je pevné spojení s lodí, tzn. že pevně sedí v sedačce, je zapřený koleno o vnitřní boky lodě a zároveň chodidly o šprajc.

**Vedení pádla** - svěřenec si nachystá pádlo na stranu lodě a převrátí se. Trenér chytne pádlo a vede jej po správné trajektorii a svěřenec provede obrat (Kračmar et al., 1998).

**Držení těla** - trenér chytne svěřence za trup a drží jej, aby se nepřevrátil. Kajakář sedí v lodi, je v náklonu a sám vede pádlo vodou a opět pomocí boků a opory o pádlo se dostane do původní polohy. Trenér pouze přidržuje svěřence, aby nedošlo k převrácení.

**Dopomoc** - svěřenec se pokouší udělat eskymácký obrat. Trenér stojí u zádi lodě, kterou drží a pomáhá svěřenci se zvednout do původní polohy.

**Eskymácký obrat** - jestliže jedinec dokáže již provést eskymácký obrat bez dopomoci, trénuje převrácení a zvednutí na téže straně, převrácení a zvednutí na opačné straně. Toto trénuje samozřejmě na obě strany (Šulc, 1961).

**Podání pádla** - svěřenec se převrátí bez pádla a ruce vysune nad hladinu. Trenér mu pádlo vloží do rukou. Úkolem jedince je potom chytnout pádlo ve správném úhlu a provést eskymácký obrat (Šulc, 1961).

#### **4.4 Demonstrace metodického postupu**

Vzhledem k faktu, že metodická řada výuky jízdy na kajaku, blíže popsána v kapitole 2.9.2 *Struktura metodiky záběrů a manévřů na K1*, byla již dříve sepsána

renomovanými autory, nebude našim úkolem ji měnit, ale pouze doporučíme aplikaci výše popsaných průpravných cvičení a her tak, aby samotná výuka byla nejen účelnější, ale především zábavnější. Popsané hry a cvičení je potom dobré v rámci stanovených krátkodobých a dlouhodobých cílů tréninku (výuky kanoistiky) vhodně zařadit a kombinovat. Hry a průpravná cvičení byly zaměřeny na základní záběry a dovednosti na vodě, při vědomí, že se nejedná o výčet zahrnující všechny stránky přípravy začínajících kanoistů. Přestože se podmínky výuky budou lišit v závislosti na konkrétních aspektech (věk, zkušenosti, vodní plocha atd.), věřím, že popsaná cvičení usnadní výukový proces a především zvýší atraktivitu tohoto sportu pro svěřence. Samotný tréninkový proces je složitým propojením velkého množství nejrůznějších jevů, které do něj vstupují. Některé z nich byly sepsány v úvodních kapitolách, jiné byly pro omezený rozsah této práce záměrně vynechány. Přínosem tedy nebylo sepsat všechny aspekty vstupující do tréninkového procesu, ale zdůraznit důležitost využívání her a průpravných cvičení, jako motivující faktor pro začínající kanoisty.

### **Obloukový záběr od zádi**

Zařazení názorné ukázky je žádoucí, abychom dosáhli dříve stanovených cílů. Předpokládá se, že na jejím základě bude potom aplikován obdobný postup při zpracování přípravy využití her a průpravných cvičení i pro osvojování dalších kanoistických dovedností.

Opěrným bodem by měl být metodický postup popsaný v kapitole 2.9.2 *Struktura metodiky záběrů a manévrů na K1*. Kdy je důležité abychom si uvědomovali v jaké fázi se nacházíme, tzn. že nebudeme předbíhat a učit se např. *přitažení záďě* v době, kdy ještě nezvládáme samotnou *jízdu vpřed*. Máme-li již teoretickou přípravu zahrnující bezpečnost, sezení v lodi atd. za sebou a jestliže jsme zvládli *přímý záběr vpřed*, *obloukový záběr od příďe*, je možné postoupit k výuce *obloukového záběru od zádi*. V návaznosti na úrovní a počtu naučených dovedností se zvyšují možnosti využití her. Přestože je tedy v počátcích výběr mírně omezený, je možné si pravidla přizpůsobit a upravit tak, abychom hru byli schopni využít. Hlavní potom zůstává správná volba a zařazení jednotlivých cvičení a her a jejich vzájemné prolínání. Nyní následuje jmenný seznam her a průpravných cvičení, které by se daly využít právě při výuce *obloukového záběru od zádi*:

**Průpravná cvičení:**

Zatopení přídě

Sledování zádi

Počet otočení daným způsobem

Kombinované záběry

Imaginární závod

Využití bran

Změna směru otáčení

Otočení na tři záběry

**Hry:**

Štafetové hry

Navigátor

Slabikář

Stopka

Nosorožci

Farma zvířat

## 5 DISKUSE

Domnívám se, že celá tato práce a výsledková část především poukazují na důležitost hry a možnosti jejího zařazení, převážně v začátcích osvojování kanoistických dovedností. Průpravná cvičení potom slouží spíše jako prostředek osvojování kajakářských dovedností, zatímco hry představují zábavný způsob ukotvování nejrůznějších vodáckých umů.

Široké spektrum her naznačuje, že jejich zařazení je možné téměř v každé části osvojování základních vodáckých dovedností. I po zvládnutí nejdůležitějších záběrů se dá ovšem využít hry, jako zpestřujícího elementu v průběhu tréninkové jednotky.

Při zpracování dostupné literatury jsem narazil na jeden základní problém. Hry, které jsem původně zamýšlel zpracovat v menším rozsahu vlastní, byly již popsány v zahraniční literatuře a v rámci zachování zásad vědecké etiky jsem již nemohl vydávat hry za vlastní na základě osobních zkušeností, přestože se v několika případech jednalo o hry obecně známé nebo o hry, které byly založeny na obecně známém principu. Tato skutečnost mohla do určité míry výsledky mé práce částečně degradovat. Na druhé straně jsem přesvědčen, že přestože hra jako taková je v pedagogickém světě zdůrazňována již dlouho, v rámci zkoumání dostupné literatury jsem nenašel publikaci v českém jazyce, která by zdůrazňovala využití her při výuce kanoistiky a zároveň by přehledně disponovala jistou baterií her, která se dá při osvojování vodáckých dovedností využít. I proto jsem vděčný, že se mi publikace *Canoe and Kayak Games* dostala do rukou a s využitím některých her z této knihy, doplněné o poznatky z mé mnohaleté zkušenosti, se mi podařilo takovýto přehled her sepsat a doplnit o více či méně obecně známá průpravná cvičení.

V této práci nebyl využit výzkum jako takový, ale jednalo se do určité míry o kompilaci dat, která již byla dříve zpracována a jejich cílené uspořádání do jednotného celku, který tato práce představuje. Jsou zde uvedeny základní informace týkající se kanoistiky obecně, rozšířené o hry a jejich zdůraznění, jako prostředku pro zaujetí a udržení pocitu chtění pokračovat a dále se rozvíjet v daném sportovním odvětví.

Jistě by bylo možné sepsat základní tréninkový plán, rozvrh a načasování využití jednotlivých cvičení a her v rámci tréninkové jednotky či dlouhodobého tréninkového procesu. Nejsem si ovšem jist, zda by takový krok nebyl příliš kategorizující

a omezující a skutečný dopad podrobného rozpisu cvičení bez přihlídnutí ke konkrétnímu jedinci a jeho individuálním potřebám by nebyl spíše negativní. Tak jak tak se jedná o záležitost, která hluboce přesahuje rámec této práce, a proto jí v tomto textu nebylo věnováno příliš pozornosti.

V průběhu zpracování jsem se utvrdil v názoru, že teoretický popis technického provedení konkrétních záběrů, technik, her či cvičení je možný, nicméně se domnívám, že jednotlivé popisy by bylo do budoucna vhodné doplnit o videomateriál, který by jasně ukazoval provádění jednotlivých záběrů. Mám za to, že vhodně natočený tutoriál by potom pomohl urychlit proces osvojování jednotlivých záběrů a zároveň by mohl představit některé složitější hry. Pro vytvoření kajakářské videoškoly je ovšem potřeba dostatečný čas a vhodné podmínky, jejichž nedostatek mi zabránil ve vytvoření takového materiálu jako součást této bakalářské práce. Věřím, že se v dohledné době budu moci tímto úkolem zabývat a že se mi podaří vytvořit kvalitní videomateriál, který by potom částečně navázal a doplnil tuto práci.



## 6 ZÁVĚRY

Záměrem této bakalářské práce bylo pokusit se v kontextu základních informací umožňujících vhléd do problematiky kanoistiky, zdůraznit důležitost a motivační charakter her a jejich uplatnění v tréninkovém procesu, zejména u začínajících kanoistů. Na základní informace, doplněné pedagogicko-psychologickými aspekty, které se spolupodílí na výsledku tohoto procesu, logicky navazuje soubor her a průpravných cvičení, jež je možné zařadit do nácviku vodáckých dovedností a tím zvýšit atraktivnost samotného tréninku.

Cílů, jak byly naznačeny v úvodu práce a blíže specifikovány ve třetí kapitole, bylo dosaženo nejen vhodným výběrem a zpracováním dostupné literatury, ale i využitím osobních zkušeností. Názorná ukázka metodického postupu slouží jako obecný návod pro využití jednotlivých her a průpravných cvičení při osvojování konkrétních vodáckých dovedností.

V době nebývalého rozvoje informačních technologií a bezpočtu možností a nabídek pasivního trávení volného času jsou motivační prvky schopné zaujmout a povzbudit nově začínající sportovce nejen základním předpokladem pro úspěšný rozvoj a popularizaci sportu jako takového, případně konkrétního sportovního odvětví, ale potažmo se podílí i na pozitivním všestranném rozvoji jejich osobnosti.

Ačkoliv je práce koncipována se zaměřením na rozvoj zejména začínajících sportovců v kanoistice, většinu poznatků lze aplikovat i na širokou vodáckou veřejnost, zahrnující jak turistiku, tak i nejrůznější skupinové či školní akce.

Věřím, že tato práce poskytuje určité možnosti pro vytváření obsahově zajímavé spolupráce mezi trenérem a svěřencem při tréninkovém procesu.

## 7 SOUHRN

Tématem celé práce bylo zdůraznění her a průpravných cvičení při výuce kanoistiky, poukázat na možnosti jejich využití a účelným aplikováním těchto her do tréninkového procesu, eventuálně zvýšit zájem jedinců o kanoistiku.

Hlavním cílem bylo vytvořit návrh metodického postupu nácviku základních kanoistických dovedností s využitím her a průpravných cvičení. Dílčí cíle potom byly definovány takto:

Uspořádat všeobecné základní informace týkající se kanoistiky do jednotného celku tak, aby mohly být případně dále zpracovány nebo rozvedeny, ale přitom tvořily jasný a přehledný základ pro začínající vodáky, trenéry i širokou veřejnost.

Vysvětlit, přiblížit a zdůraznit možnosti využití "her a průpravných cvičení" při trénování určitých dovedností na kajaku s možností jejich aplikace i v jiných obdobných disciplínách, vodní turistice, případně i školní tělesné výchově.

Pro potenciální získávání a udržení široké základny začínajících kanoistů podtrhnout možnosti využití her fungujících jako zajímavý motivační prvek.

Vytvořit zásobník her a průpravných cvičení využitelných při výuce kanoistiky.

V průběhu celé práce jsou postupně popsány a seřazeny důležité prvky kanoistiky, jsou definovány podstatné vodácké termíny, vybrané psychologické aspekty vstupující do tréninkového procesu začínajících kanoistů. Výsledková část zahrnuje určitou kompilaci her a průpravných cvičení doplněných o demonstrativní ukázkou metodického postupu výuky kanoistiky s využitím průpravných cvičení a her.

Moje bakalářská práce byla postavena z velké části na prostudování dostupné tuzemské i zahraniční literatury a zároveň kombinuje můj vlastní pohled na věc, který se opírá o mnohaleté zkušenosti z tohoto prostředí.

## 8 SUMMARY

The main theme of the thesis was to emphasise games and introductory exercises within kayak training and canoeing generally. The using of games and introductory exercises should lead to increasing interest of young participants in a training session and this field of sport in general.

The main aim *to create a possible guideline of learning basic kayaking skills while using the games and introductory exercises* is completed by stating fragmentary purposes of the thesis.

*To gather basic information about canoeing into one complex in order to make it available should someone want to pursue further study of it or complete it.*

*To explain and emphasise the possible usage of the games and introductory exercises while training particular kayak skills and to mention its transfer to other sectors of this sport.*

*To point out the possible usage of games as a motivational tool to get and keep new participants in this sport.*

*To create a list of the games and introductory exercises used within kayak and canoe training.*

The important pieces of information about kayak and canoe sport are ordered and described. Kayaking terms are defined. Psychological themes relevant to young participants in kayak training are at least partially described. A compilation of games and introductory exercises is included in the results. Finally there is an illustration of basic kayak skill guideline with games and introductory exercises included.

My final thesis is composed of number of available national and foreign literature and it combines with my own ideas based on long-term experiences from this field.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

### *Knižní zdroje:*

- Bechdel, L., & Ray, S. (2009). *River rescue*. (4th ed.). Asheville, NC: CFS Press.
- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Praha: Grada.
- Čech, O., Kudrna, B., Vacek, V., Vaistauerová, K., & Vambera, L. (1959). *Závodní kanoistika*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Dobrný, L. (1977). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha.
- Ford, K. (1995). *Kayaking*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kračmar, B., Bílý, M., & Novotný, P. (1998). *Základy kanoistiky*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.
- Kudrna, B., Kuta, I., Kutová, E., Knap, K., Vacek, V., & Čech, O. (1966). *Kanoistika mládeže*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Medlíková, O. (2013). *Lektorské dovednosti*. (2nd ed.). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Nykodým, J., a kol. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Ptáček, P. (2006). *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ústí nad Labem: Albis International.
- Ruse, D., & Collins, L. (2005). *Canoe and kayak games : 250 best paddle sport games*. (4th ed.). Keswick: Rivers Publishing UK.
- Řepa, J. (1959). *S pádlem na vodu*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.
- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. (3rd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šulc, J. (1961). *Vodní slalom: Kanoistika na přírodních vodách*. (2nd ed.). Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha.

Westwood, A. (2007). *Canoeing : the essential skills and safety*. Ontario, Canada: Heliconia Press.

***Elektronické zdroje:***

Anonymous. (n.d.). *Canoe freestyles it into the ICF*. Retrieved 26.2.2014 from the World Wide Web: <http://www.canoeicf.com/icf/Aboutoursport/Canoe-Freestyle/More-on-Canoe-Freestyle/Introduction-Continued.html>

Anonymous. (n.d.). *Paracanoe at the World Championship*. Retrieved 12.2.2014 from the World Wide Web: <http://www.canoeicf.com/icf/Aboutoursport/Paracanoe.html>

Anonymous. (2010). *Co je to dračí lod'*. Retrieved 14.2.2014 from the World Wide Web: <http://www.dragonboat.cz/teambuilding/>

Anonymous. (2013). *Canoe polo competition rules 2013*. 32-33. Retrieved 26.2.2014 from the World Wide Web: <http://www.canoeicf.com/icf/AboutICF/Rules-and-Statutes.html>

Gray, P. (2013). *Hodnota hry I.: Definice hry*. Retrieved 15.4.2014 from the World Wide Web: <http://www.svobodauceni.cz/clanek/hodnota-hry-1>

Micheler, P., & Hansen, T. (2012). Race rules. *International rafting federation*. Retrieved 22.2.2014 from the World Wide Web: [http://www.internationalrafting.com/wp-content/uploads/2013/01/Race\\_Rules.pdf](http://www.internationalrafting.com/wp-content/uploads/2013/01/Race_Rules.pdf)

Příkryl, L., (2012). *Pravidla kanoistiky na divokých vodách*. Retrieved 14.2.2014 from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/slalom/pravidla>

Šobáň, T., (2008). Všeobecné a základní podmínky psychologie osobnosti. *Obecná psychologie a psychologie osobnosti pro sociální pracovníky*, 17.

Retrieved 25.3.2014 from the World Wide Web:

[http://www1.osu.cz/~soban/studmat\\_psys.pdf](http://www1.osu.cz/~soban/studmat_psys.pdf)

Taussig, J., (2012). *Fyzické předpoklady*. Retrieved 25.3.2014 from the World Wide

Web: <http://www.sportvital.cz/sport/talent/fyzicke-predpoklady/>

Vávra, M., (2013). *Základní informace o rychlostní kanoistice*. Retrieved 25.4.2014

from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/rychlostni-kanoistika/co-je-rychlostni-kanoistika>

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Legenda k použitým značkám



Čas aktivity - je uváděn v minutách, zahrnuje potřebný nebo doporučený čas pro realizaci hry;



Pomůcky - jsou uváděny pouze speciální pomůcky;



Požadovaná úroveň - pro naše účely rozlišujeme obecně všechny začínající kanoisty podle získaných dovedností do tří skupin: 1. začátečníci, 2. mírně pokročilí, 3. středně pokročilí;



Zaměření - základní zaměření vyplývá z kapitoly, ve které je hra zařazena. Termíny zařazené pod touto značkou blíže specifikují, které další stěžejní oblasti jsou při této hře rozvíjeny;



Počet hráčů - uváděné číslo navrhuje ideální počet hráčů;



Typ lodě, vybavení - tato značka udává bližší informace o materiálním zabezpečení, převážně lodi, či pádlu. (Jestliže je tato značka doplněna slovem ano, předpokládáme, že se pro danou hru využívá kajak, pádlo, případně vesta, helma);



Na co si dát pozor - zde jsou uváděny případné další důležité informace.

Čas, pomůcky, počet hráčů a vybavení lze měnit podle potřeb a místních podmínek.

## **10.2 Vodácký slovníček běžně užívaných pojmů**

Eskymák - eskymácký obrat

Šprajda - krycí zástěra

Vracák - vratný proud

Rozhraní - pomyslná čára mezi proudem a vratným proudem

Límec - součást kajaku, kde se upevňuje šprajda

Poutko - součást šprajdy, která slouží ke snadnému sundání

Plasťák - plastový kajak

Háček - ten, kdo sedí v kanoi vpředu

Zadák - ten, kdo sedí v kanoi vzadu

K1 - označení individuálních kajakářských disciplín