



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Vytvoření metodického videa pro jízdu na kajaku a kánoi formou DVD

Vypracovala: Klára Kocová

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Creating a methodical video for kayaking and canoeing in the form of a DVD

Author: Klára Kocová

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření metodického videa pro jízdu na kajaku a kánoi formou DVD

Jméno a příjmení autora: Klára Kocová

Studijní obor: Tělovýchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí kvalifikační práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby kvalifikační práce: 2023

Abstrakt:

Tato bakalářská práce je zaměřena na metodiku a techniku jízdy na kajaku a kánoi. Hlavním cílem práce je natočení a zpracování metodického videa, zaměřeného na techniku jízdy na kajaku a kánoi. Videopořad je rozdělen na techniku základních řídicích záběrů na rovné vodě a dále na techniku záběrů v proudící vodě. Toto video bude sloužit ke zkvalitnění výuky sportovně zaměřených škol, členů vodáckých klubů, ale i například jako pomůcka pro poskytovatele servisních služeb v tomto odvětví. Pro zpracování materiálu byla vyhledána a zpracována dostupná literatura a na základě této literatury byla vytvořena audiovizuální stopa s popisem jednotlivých technik. Teoretická část bakalářské práce bude zaměřena na zmapování základních informací o vodáckém sportu a zformování jich do uceleného textu.

Klíčová slova: kajak, kánoe, kanoistika, vodní turistika, metodické video, záběr, proud, technika, metodika, DVD, vodní sporty

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creating a methodical video for kayaking and canoeing in the form of a DVD

Author's first name and surname: Klára Kocová

Field of study: BTV-1

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

The year of presentation: 2023

Abstract: This bachelor's thesis is focused on the methodology and technique of kayaking and canoeing. The main object of this bachelor's thesis is to produce a methodical video focused on kayaking and canoeing techniques. The video series is divided into basics steering techniques on flat water and further techniques on moving water. This video will serve to improve the teaching quality of sports-oriented schools, members of canoeing clubs, as well as a tool for service providers in this industry. Available literature was researched and processed to create an audio-visual track with descriptions of each technique. The theoretical part of the thesis will focus on mapping out basic information about sport of canoeing and forming them into a cohesive text.

Keywords: kayak, canoe, canoeing, water tourism, methodical video, shot, flow, technique, methodology, DVD, water sports

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat panu PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D., za podnětné rady a připomínky během vedení mé práce, a za vypůjčení potřebných materiálů. Dále děkuji panu Václavu Kunovi za spolupráci při vytváření výukového videa. Nakonec děkuji mé rodině a blízkým, kteří mě během studia neustále motivovali a podporovali.

Obsah Vytvoření metodického videa pro jízdu na kajaku a kánoi formou DVD

1 Úvod.....	9
2 Analytická část práce.....	10
2.1 Historie a vývoj kanoistiky.....	10
2.1.1 Vývoj kánoe	10
2.1.2 Vývoj kajaku.....	11
2.1.3. Vývoj kanoistiky u nás.....	12
2.2 Vodní turistika.....	14
2.2.1. Vodácké turistické putování	14
2.2.2 Bezpečnost na vodě.....	15
2.3 Vodácká výbava	22
2.3.1 Vodácká výzbroj.....	22
2.3.2 Vodácká výstroj	29
2.4 Klasifikace vodních toků.....	33
2.5 Disciplíny vodáckého sportu	35
2.5.1 Rychlostní kanoistika	35
2.5.2 Vodní slalom	36
2.5.3 Sjezd na divoké vodě	38
2.5.4 Vodní turistika, river running	38
2.5.5 Freestyle	40
2.5.6 Kanoepolo.....	41
2.5.7 Extreme canoe slalom.....	42
2.5.8 Rafting	43
3 Metodika	44
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce	44
3.1.1 Cíl práce	44
3.1.2 Úkoly práce.....	44
3.1.3 Předmět práce.....	44
3.2 Použité metody práce	44
Metoda obsahová analýzy	44
Metoda syntézy	45
Metoda kinematografická	45
4 Syntetická část práce.....	46
4.1 Metodika a technika jízdy na kajaku	46
4.1.1 Metodika výcviku na kajaku.....	46
4.1.2 Technika jízdy na kajaku – základní záběry na rovné vodě	47
4.1.3 Technika jízdy na kajaku – jízda v náročnějším terénu.....	52
4.2 Metodika a technika jízdy na kánoi	56
4.2.1 Metodika výcviku na kánoi	56
4.2.2 Technika jízdy na kánoi – základní záběry na rovné vodě	57
4.2.3 Technika jízdy na kánoi – jízda v náročnějším terénu	63
4.3 Tvorba videoprogramu	66
4.3.1 Námět a scénář.....	66
4.3.2 Kamera	69
4.3.3 Střih	69

4.3.4 Mluvená stopa	70
5 Závěr	71
Referenční seznam literatury	72
Internetové zdroje	73
Audiovizuální zdroje.....	73
Seznam použitých zkratk.....	74
Seznam příloh	75

1 Úvod

Rozhodnutím pro napsání této bakalářské práce je snaha doplnit výukový materiál citovaných sportů a přispět tak ke zkvalitnění jejich výuky či provozování, neboť současný trh dostatek potřebných materiálů postrádá. Cílem této práce je spojením jednotlivých dílčích částí předmětných vodních sportů do jednoho přehledného celku a vytvořit praktickou a moderní pomůcku pro úplné začátečníky, studenty, vodácké oddíly a pro všechny ostatní, kteří ji budou potřebovat.

Předpokladem ke splnění účelu práce je znalost problematiky z teoretické, a především praktické stránky. Tyto sporty sleduji již delší dobu a domnívám se, že je zde velký potenciál pro následné využití multimediálního materiálu v praxi. Ke splnění cíle práce plánuji prostudovat odborné publikace, elektronické zdroje, současné multimediální podklady a poté vytvořit instruktážní video v souladu s tématem této práce.

Bakalářská práce je rozdělena na pět hlavních kapitol – úvod, analytická část, metodika, syntetická část a závěr. Analytická část práce se zabývá kajakářstvím a kanoistikou od historie, přes současnou vodáckou turistiku, bezpečnost na vodě, vodáckou výzbroj a výstroj, až po jednotlivé sportovní disciplíny vodáckého sportu. Metodologická část je zaměřena na hlavní cíl, úkoly, předmět práce a použité metody. V syntetické části práce se zabýváme popisem jednotlivých technik a záběrů jízdy na kajaku a kánoi a zaměřujeme se na samotné metodické DVD, které je hlavním cílem bakalářské práce. Pro vytvoření kvalitního metodického videa bude součástí bakalářské práce také podrobný scénář.

2 Analytická část práce

Analytická část bakalářské práce je v první části zaměřena na historii kanoistiky, evoluci plavidel a vývoj kanoistiky v českých zemích. V další části je charakterizována vodní turistika jako celek, prevence a bezpečnost na vodě v souvislosti s vodáckou výzbrojí a výstrojí. Dále se budeme věnovat klasifikaci toků a v poslední části vybraným sportovním disciplínám vodáckého sportu.

2.1 Historie a vývoj kanoistiky

„Již od prehistorických dob jsou řeka a loď důležitými prostředky komunikace“ (Český svaz kanoistů, 2003, s. 9).

Využívání nejrůznějších plavidel k překonávání řek a vodních toků je staré, jako lidstvo samo. Můžeme se tedy domnívat, že na našich vodách existoval již v dávných dobách veliký ruch, avšak pradávna primitivní plavidla měla čistě prospěšný význam – převoznictví, rybolov a obchod (Český svaz kanoistů, 2003).

Za nejstarší plavidlo je považován přes 6 tisíc let starý stříbrný člun nalezený v hrobě sumerského krále. Dalším pradávným objevem je kresba, která ztělesňuje osm jezdců v lodi s pádly. Toto dílo pochází z Egypta (Bílý, Kračmar, Novotný, 2001).

2.1.1 Vývoj kánoe

Indiánská kánoe (viz obr. 1) měla rozhodující vliv na pozdější sportovní a turistické pádlování, tak, jak jej známe dnes. Kmeny severoamerických Indiánů používaly plavidlo poháněné jednodílným pádlem pro dopravu, lov i válečné účely. Indiánská kánoe byla otevřená a typická svou charakteristickou stavbou se zvednutými konci a rovným kýlem. Vyráběla se z cedrového dřeva a na pevnou kostru byla připevněna obšívka z březové kůry (Urbaczka, 2013).

Do Evropy se kánoe dostala údajně díky mořeplavci Kolumbovi. První zemí, kde se kánoe začaly využívat k rekreačním a turistickým účelům byla Anglie, ze které se tento trend pomalu rozšiřoval do celé Evropy (Bílý et al., 2001).

Obrázek 1

Indiánská kánoe (Bílý et al., 2000, s. 9)



2.1.2 Vývoj kajaku

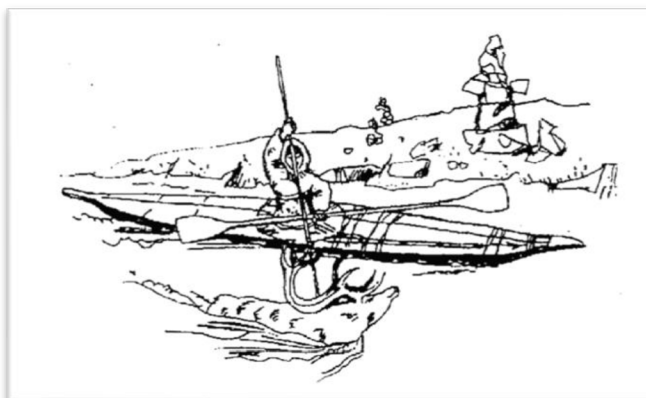
Eskymáci na vzdáleném severu používali plavidlo (viz obr. 2), na kterém mohli vyplout na moře i za velmi těžkých povětrnostních podmínek. Kromě malého otvoru uprostřed lodi byl kajak zcela uzavřený a díky tomu se při zvrhnutí dokázali obrátit zpět, aniž by opustili loď. Otvor pro sezení se překrýval krycí zástěrou, která byla připevněna ke kajaku a zabraňovala vniknutí vody do lodi. Jedním z primárních využití těchto lodí byl lov tuleňů, proto byly kajaky hodně obratné, prohnuté v kýlu a konstrukce byla celkově velmi úzká. Sezení přímo na dně zaručovalo jezdcí výbornou stabilitu. Pro převoz a dopravu lidí nebo skromného majetku byly používány větší, několikamístné lodě, kterým se říkalo „kumijak“. Kostra kajaku byla zhotovena z velrybích kostí, na kterou byla napnuta kůže z tuleně nebo mrože (Urbaczka, 2013).

Nejstarší psané zprávy o kajaku se objevily v pověsti o bohu války Odinovi. Tato povídka je psána ve Vikingských ságách z 11. až 12. století. Nejstarší zprávy o využití kajaku ve střední Evropě pochází údajně z našich zemí. Historici se domnívají, že v 15. století plul po českých řekách rytíř Zachař z Pašiněvsi. Zasloužil si tím erb, na kterém byl vyobrazen jako kajakář s pádlem (Bílý et al., 2001).

V Evropě se kajak využíval především ve skandinávských zemích, bylo tomu tak díky vhodným podmínkám. Postupně se rozšířil do celého kontinentu a využíval se jak k rekreačním, tak později i ke sportovním účelům. Rozkvět rekreačního a sportovního využívání kánoí i kajaků vedl ke vzniku organizované činnosti a začaly vznikat první kanoistické kluby. Nejstarším z nich je klub Royal Canoe Club v Anglii založený roku 1866. S rostoucí oblibou činnosti začaly vznikat kluby v dalších evropských zemích, například v Německu a Francii (Urbaczka, 2013).

Obrázek 2

Eskymácký kajak (Bílý et al., 2000, s. 10)



2.1.3. Vývoj kanoistiky u nás

Český svaz kanoistů (2003) uvádí:

Od poloviny 19. století lze mluvit o určitých turistických nebo sportovních snahách na našich řekách. Z této doby jsou zachovány zprávy o dvou typech lodí – o tzv. sandolíně, lodi podobné pramičce, jež sloužila vedle rybolovu a převozu i ke svátečním vyjíždkám, a maňasu, lodi jednoduché konstrukce, postavené ze tří prken, jež unesla jen jednu osobu a používala se především jako rekreační, plovárenské plavidlo (s. 51).

V této době nastává další průlomový okamžik v rámci vodní turistiky. Na různých typech lodí (zachycené byli vory, pramice, maňásky a veslice) se údajně u pražských plováren konaly závody a na Vltavě tak již v polovině 19. století panoval čilý ruch. Největší zásluhy na rozvoji vodní turistiky a kanoistiky u nás má Josef Rössler Ořovský. Působil v českém jachtařském klubu a propagoval stavbu kánoí, které se poté využívaly k turistice na našich řekách. V českých zemích se postupně rozrůstaly různé kanoistické kluby a v roce 1913 došlo k založení Svazu kanoistů království českého, předchůdce dnešního Českého svazu kanoistů. V roce 1925 náš svaz přistoupil k IRK (International Representantschaft für Kanusport) a téhož roku byl organizací pověřen k uspořádání velkých mezinárodních kanoistických závodů, které se konaly v rámci VIII. mezinárodního olympijského kongresu v Praze. Primárním cílem závodů byla propagace kanoistiky a snaha o zařazení sportu do programu olympijských her. Na první mezinárodní soutěži se jelo na tratích 1000 m (na kajakách 1500 m) a zařazen byl také dlouhý 10kilometrový závod na rovné vodě. V roce 1946 vznikla dodnes fungující Mezinárodní federace kanoistiky (ICF) (Bílý et al., 2001).

Důležitým milníkem v rámci české i celosvětové kanoistiky bylo konání I. mistrovství Evropy v rychlostní kanoistice v Praze, které se konalo v roce 1933. Jeho kvalitní propagace a organizace přispěla k zařazení kanoistických disciplín do olympijského programu XI. OH v Berlíně (Urbaczka, 2013).

2.2 Vodní turistika

Český svaz kanoistů (2003) uvádí:

Sedmdesát let není v dějinách lidstva dlouhé období, spíše okamžik, avšak v dějinách moderního sportu je to období zásadních změn, období, které bylo a je nabito obrovskou dynamikou, kdy od více méně nesmělých počátků, doby hledání, tápání a omylů, se sport a turistika staly postupně nedílnou součástí života lidské společnosti (s. 7).

Vodní turistika a kanoistika patří mezi nejoblíbenější volnočasové aktivity u nás. Kanoistika může být provozována jak rekreačně, tak i profesionálně a v obou případech nabízí širokou škálu možností snadno dostupných pro širokou veřejnost. Důkazem toho je neustále se zvyšující návštěvnost turistů na našich řekách, vysoký počet registrovaných sportovců v oddílech a také zájem o vodácké sporty z hlediska diváka na organizovaných závodech.

Novotný (2011) uvádí:

Jízdu na vodě tvoří několik vzájemně se ovlivňujících složek:

1. Technika: jednotlivé záběry, práce trupu, kolen a boků, časování (35 % výkonu).
2. Kondice: rychlost, síla, vytrvalost, flexibilita (30 % výkonu).
3. Psychika: specifická odvaha, kontrola úzkosti (25 % výkonu).
4. Taktika: čtení vody, optimální stopa, prostorová představivost (10 % výkonu) (s. neuvedena).

2.2.1. Vodácké turistické putování

Vodní turistika je oblíbenou formou rekreace, kterou si může užít téměř každý. Pobyt na vodě ve spojení s přírodou má prospěšné účinky na odpočinek a relaxaci. Okolní prostředí, jako jsou řeka, slunce a klima, mají příznivý vliv na celkový zážitek. Tuto aktivitu lze rozdělit na tři základní části: plavbu samotnou, objevování okolí a zvládnutí technických dovedností pro bezpečnou a pohodlnou jízdu. Vše je také spojené s prožitkem z táboření a kempování (Urbaczka, 2013).

Bílý et al. (2001) ve své publikaci rozděluje vodní turistiku do dvou forem: krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobá forma zahrnuje akce, které trvají maximálně víkend, nebo dva dny. Během těchto akcí se vodáci plaví po vybraných úsecích vodních toků, které mají optimální vodní stav a technickou náročnost přiměřenou účastníkům.

V některých případech mohou být sjížděny úseky s vyšší obtížností, ale je důležité zajistit bezpečný průběh akce. Vodáci by neměli vyplouvat na tok s vysokou obtížností sami, protože v případě nebezpečí by se mohli cítit opuštěni a bez pomoci. V případě zvrhnutí lodi by také mohlo být složité najít pomoc.

Dlouhodobé formy vodní turistiky jsou obvykle spojeny s dovolenými a prázdninami, často se jedná o rodinné výlety. Tyto akce jsou náročnější než krátkodobé formy, jak při plánování, tak při samotné realizaci. Účastníci těchto akcí jsou obvykle méně zkušení a jsou to spíše rekreatanti nebo účastníci dětských táborů, či školních kurzů. Plánování těchto plaveb vyžaduje dlouhodobější přípravu v oblasti ubytování, dopravy, stravování a dalších faktorů. Je důležité zvolit vhodnou řeku, kilometráž, výběr vhodných účastníků a průvodců a také zajistit vodáckou výstroj a výzbroj (lodě, pádla, opravy, vaření, stany, osobní věci, záchranné prostředky apod.) (Bílý et al., 2001).

2.2.2 Bezpečnost na vodě

Česká republika má nejvyšší koncentraci vodáků na 1 km², a to má své negativní stránky, jako jsou časté nehody a úrazy spojené s vodní turistikou. Nezkušené vodáci často riskují a vydávají se na řeky bez potřebných zkušeností a znalostí a s nadměrnou dávkou sebevědomí, často i pod vlivem alkoholu. Každý rok v průměru zemře v ČR pět lidí v důsledku utonutí, desítky dalších utrpí vážná zranění a často končí v nemocnicích. Nicméně tyto statistiky jsou pouze orientační, protože Český statistický úřad nezahrnuje úmrtí související s vodáckými sporty nebo turistikou na vodě (Ptáček, 2006).

Před tím, než se vydáme na vodu, je důležité mít alespoň základní znalosti, nebo vlastní zkušenosti s rychle tekoucí vodou a postupně své dovednosti a zkušenosti zlepšovat. Voda může být nebezpečná a nepředvídatelná, a vodáci se musí přizpůsobit jejímu chování. Začátečníci by měli jezdit se zkušenějšími vodáky, případně se připojit k vodáckým oddílům, od kterých mohou získat cenné zkušenosti. Každý vodák, včetně laického jedince, by měl ovládat základní prvky vodní sebezáchrany (Ptáček, 2006).

Co zjistit a zajistit předtím, než vyrazíme na vodu

Prvním krokem je provést subjektivní zhodnocení vlastních vodáckých schopností a dovedností, s ohledem na to, zda je schopen sjet danou řeku a zda má dostatečnou fyzickou a psychickou odolnost a schopnost se zachránit v případě potřeby. Důležité je také zohlednit vlastní zdravotní stav. Jestliže neexistují žádné další důvody,

proč by vodák nemohl na vodu vyrazit, může přejít k další fázi plánování (Urbaczka, 2013).

Když si je vodák sám sebou jistý, je zásadní, aby si stejné otázky položila i skupina, s níž se na vodu chystá vyjet (v případě začátečníků a méně zkušených je důležité vyrazit ve větším počtu). Skupina by měla respektovat nejslabšího člena a v případě, že je některý z účastníků příliš slabý, není ostudou, aby protentokrát vynechal a vydal se s ostatními příště. Ve složitém terénu může být velmi slabý článek opravdovým problémem (Urbaczka, 2013).

Dalším důležitým faktorem je rozvržení pořadí, ve kterém vodáci poplují. Nejslabší člen by neměl jet úplně vpředu ani úplně vzadu – tyto pozice by měly být vyhrazeny pro nejlepší členy týmu. Ve vedení skupiny by měli být ti, kteří mají nejvíc zkušeností, znají splouvaný terén, dokážou správně číst vodu a navigovat skupinu, umí rozpoznat nebezpečí a jsou schopni rychle a správně jednat v krizových situacích (Ptáček, 2007).

V rámci materiálního vybavení (viz kapitola 2.3) je důležité zajistit plně funkční a nepoškozené lodě, vhodné oblečení a také náhradní materiál, například náhradní pádlo. V neposlední řadě je také potřeba myslet na záchranné pomůcky, jako jsou lékárnička, házecí pytlík, nůž, telefon atd. V případě těžšího vodního terénu nesmíme zapomenout na karabiny, lano, kladky, a další záchranné vybavení. Špatně zvolená, poškozená či chybějící výbava může výpravu značně limitovat, proto je potřeba tomu předejít (Urbaczka, 2013).

Pokud je po materiální stránce vše připraveno, dalším krokem je získat co nejvíce informací o příslušné řece. Obtížnost řeky je klíčovým faktorem a je třeba si uvědomit, že informace, které jsou uvedené v knihách a na internetu, jsou pouze orientační a byly hodnoceny za určitých podmínek, jako je průtok a výška vody. Proto by měla být obtížnost řeky posouzena subjektivně až na místě. Mezi další faktory, patří tzv. „autobusový efekt“, kdy se řeka zdá z autobusu, či jiného dopravního prostředku, v kombinaci s velkou výškou jednodušší, než ve skutečnosti z hladiny je. Důležitý je také lidský faktor subjektivity kdy to, co se jednomu zdá jednoduché, může být pro druhého velmi obtížné (Ptáček, 2007).

Dalším důležitým hlediskem je zjištění dostupnosti řeky a také vzdálenost od nejbližší civilizace. V případě neočekávané situace na řece je nezbytné vědět, jak

se dostat na místo, kde je dostupná pomoc a také zda by pomoc byla schopna dostat se nim. Vše ovšem zároveň závisí na aktuální situaci, stavu terénu, ročním období, klimatických podmínkách, vybavení a psychická odolnost účastníků. Například podzimní brzké stmívání může i z jinak mírné řeky udělat adrenalinovou záležitost (Ptáček, 2007).

Na závěr je důležité zohlednit dostupnost nástupního místa a délku trvání pobytu na řece. Pokud je doprava zajištěna autem, je žádoucí, aby řidič nepádlovat a byl vždy k dispozici na telefonu, aby mohl poskytnout pomoc v případě potřeby. Většinou se toho nevyskytuje, ale je důležité zjistit časovou náročnost přepravy. Protože „šťěstí přeje připraveným“, je dobré se co nejvíce informovat o místě, kde bude plavba probíhat, aby se předešlo nečekaným problémům a případně se s nimi dokázat rychle vypořádat (Ptáček, 2007).

Prevence

Záchranné metody vodáků na řece se provádí různými způsoby a technikami v závislosti na konkrétní situaci a místě, kde nebezpečná situace vznikne. Ideální je však stav, kdy jízda na vodním toku proběhne hladce a bezpečně. A právě k předcházení krizových situací na vodě, nejlépe slouží prevence (Ptáček, 2015).

Ta zahrnuje několik faktorů, kterými by se měl každý vodák zabývat, než usedne do lodě:

- **Znalosti a zkušenosti s ovládním lodě.** Začínající vodák by měl jet se zkušenějšími a postupně od nich sbírat potřebné dovednosti, popř. volit možnost instruktora. Před jízdou by se měl seznámit se základními prvky sebezáchrany (Ptáček, 2015; Urbaczka 2013).
- **Psychická a fyzická vybavenost účastníka.** Účastník by měl zvážit, zda jet na vodu, pokud je neplavec nebo pokud má nějaké zábrany spojené s plavbou (strach z vody, strach z hloubky, špatné zkušenosti) a také, jestli je jeho momentální zdravotní stav v pořádku (Ptáček, 2015; Urbaczka 2013).
- **Výběr a kvalita plavidla.** Důležitým kritériem je výběr lodě, která odpovídá bezpečnému sjetí vybrané řeky a taky zkušenostem a potřebám vodáka (Ptáček, 2015; Urbaczka 2013).
- **Vhodné vodácké vybavení pro bezpečnou plavbu.** Základem je výběr správného oblečení v souvislosti s ročním obdobím a náročností řeky.

Ochranná helma (viz obr. 9) je vhodná i na tocích nižší obtížnosti, na kajaku je nutná vždy. Vodácká vesta (viz obr. 10) je ochrana potřebná na tocích již od WW I, zejména u neplavců a dětí. Zde je třeba brát ohledy na její kvalitu a správný výběr směrem k váze a tělesným rozměrům vodáka. Důležitá s ohledem na viditelnost je výrazná, reflexní barva (Ptáček, 2015; Urbaczka 2013).

Kromě těchto ochranných prostředků by měl mít vodák i pomůcky potřebné k případné záchraně sebe i někoho jiného. Patří mezi ně zavírací nůž v pevném pouzdře, házečí pytlík, píšťala, karabiny, hopšňůry, záchranné smyčky, lano, či lékárna. Jako další záchranné pomůcky můžeme označit také telefon, pro zavolání pomoci, nebo potřebnou energii po vyčerpání, termoska s čajem nebo hroznový cukr (Ptáček 2015).

- **Výběr řeky, odpovídající možnostem vodáka.** Výběr řeky se řídí klasifikací vodních toků, tzn. obtížností toků s ohledem na sílu proudu a možností vodáka (viz kapitola 2.4). Výběr řeky se řídí dle schopností nejméně zručných účastníků (Ptáček, 2015).
- **Znalost momentální sjízdnosti řeky.** Ta je dána zjištěním, zda má řeka optimální průtok, který je běžně udáván, nebo zvýšený např. během povodně, kdy může být nesjízdná. Plavba je během druhého a třetího stupně povodňové aktivity zakázána. Charakter toku je důležitý i v souvislosti s překážkami na cestě, např. padlých stromů (Ptáček, 2015; Urbaczka 2013).
- **Správné plánování úseků plavby.** Každý vodák by měl pracovat s tzv. kilometrání vodního toku, který popisuje každý kilometr řeky, její charakter, obtížnost, spád i množství jezů v daném úseku (Ptáček, 2015; Urbaczka 2013).

Zásady bezpečného chování a taktika jízdy

Je důležité mít povědomí o různých rizicích, která se mohou vyskytnout při sjíždění turistických nebo rychle tekoucích řek. Pokud se loď převrátí na středním toku Otavy, vodáci se mohou obvykle postavit a dojít na břeh pěšky. Nicméně, když

dojde k podobné situaci na divoké nebo rozvodněné řece, je nutné přistoupit k jinému způsobu záchrany, protože pouhé postavení v silném proudu může být velmi nebezpečné a vést k úrazu. Proto je důležité mít znalosti o správném chování na vodě a dodržovat bezpečnostní pravidla, aby se minimalizovalo riziko spojené s touto aktivitou (Ptáček, 2006).

Při sjíždění řeky a pobytu v přírodě je důležité dodržovat zásady bezpečného chování. Tyto zásady se týkají především vodáckých skupin, ale i jednotlivců. Důležitá je správná spolupráce, přehled o skupině, stanovení správného pořadí lodí (zejména u prvního a posledního členu), dodržování bezpečných rozestupů a udržení skupiny pohromadě, minimálně na dohled. Zásadní je, aby vodák nepřeceňoval své schopnosti a u nebezpečných míst terén raději prohlédl ze břehu (Ptáček, 2015).

V rámci taktiky jízdy je také vždy potřeba zvážit možnost přenesení daného úseku. Tato možnost se týká především sjíždění jezů, které by se měly prohlédnout vždy, zvláště na neznámé řece. Zastavit je třeba vždy v bezpečné vzdálenosti před jezem. Správné vyhodnocení situace v danou chvíli je velice důležité, vodák by měl mít vždy na mysli, že jezy jsou místa, kde se v souvislosti s vodní turistikou stává nejvíce nehod. Pro nezkušené vodáky není ostuda jez přenést, ale i při tomto úkonu je důležité dbát na bezpečnost (uklouznutí, nebezpečný terén, váha lodi s vybavením). Pokud se vodák rozhodne jez sjíždět, zvolí nejbezpečnější místo (plynule odtékající voda, místo lehce dostupné od břehu pro rychlou pomoc při převrhnutí) (Ptáček, 2015).

Záchrana

Voda je živěl, který je nevyzpytatelný, a i přes dodržení všech bezpečnostních hledisek, před i během plavby, může dojít ke krizové situaci, kdy je potřeba záchrana (Ptáček, 2015).

Záchrana můžeme dále rozdělit na sebezáchranu a záchrana ostatních (Urbaczka, 2013).

Sebezáchrana je snaha tzv. plaváčka (vodáka po pádu z lodě do vody po nečekané situaci) o vlastní řešení záchrany. Ideální je, když je vodák schopen krizovou situaci zvládnout sám, ovšem ne vždy je to reálné. Pokud se dostaneme do nebezpečné situace, měli bychom znát čtyři základní techniky pro vlastní záchrana:

1. **Pasivní plavání** na divoké vodě je technika, při které vodák leží na hladině na zádech, s mírně pokrčenými nohama a neaktivně se nechává unášet

proudem. Důležité je udržet hýždě a nohy co nejvýše, aby se minimalizovalo riziko srážky s překážkami pod hladinou. Ruce jsou u těla a mírně roztažené, což zlepšuje stabilitu a zabraňuje převrácení těla. Vodák má v této poloze dobrý přehled o terénu a snaží se nalézt vhodné místo, kde se co nejrychleji a s minimálním úsilím dostane ke břehu (Ptáček, 2015).

2. **Aktivní (agresivní) plavání** je technika, která vodákovi umožňuje dostat se aktivním plaváním na místo, kam potřebuje. Během této techniky se vodák otáčí na břicho a pomocí stylu kraul nebo prsa se pohybuje vpřed. Aktivní plavání je užitečné pro rychlý přesun na dané místo, ale není udržitelné po delší dobu. Doporučuje se proto kombinovat aktivní plavání s pasivním (Ptáček, 2015; Urbaczka, 2013).
3. **Valivý způsob** je další technika, kterou lze využít především pro překonání rozhraní. Vodák se pomocí střídáním technik kraul a znak (tzv. válení sudů v řece) snaží dostat na břeh (Ptáček, 2015).
4. **Záchrana materiálu** je důležitá především v místech s obtížným terénem, kde ztráta vybavení může způsobit vážné problémy. Je důležité dodržovat základní pravidlo a nepouštět pádlo, dokud nehrozí ohrožení našeho života. Pokud se povede loď zachytit, musíme ji držet vždy za špici tak, aby plula volně před námi. V žádném případě ji nesmíme otáčet. V nouzi můžeme loď použít jako plovák, ale musíme mít přehled o tom, co se děje v okolí, aby nedošlo k ohrožení naší bezpečnosti (Urbaczka, 2013).

Záchrana druhého

Sottner (2015) ve svém článku uvádí:

U každé záchrany platí stále opakovaná věta: Bezpečnost zachraňujícího je priorita číslo jedna! Záchrana by měla být v první řadě rychlá a efektivní. Proto při výběru vhodného způsobu vždy začneme od nejjednodušších prvků a složitější techniky využíváme, až když jsou opravdu potřeba (s. neuvedena).

Při záchraně vodáka v krizové situaci je nejjednodušší možností tzv. **záchrana zblízka**. To znamená, že mu podáme ruku, pádlo, větev nebo kousek popruhu a pomůžeme mu dostat se na břeh. Nicméně je důležité být opatrní a neupadnout

za osobou, kterou zachraňujeme. Tento způsob záchrany je velmi rychlý a nevyžaduje speciální znalosti (Sottner, 2015).

Druhým způsobem záchrany je **záchrana házecím pytlíkem**. V případě, že ho máme k dispozici, je důležité dodržet určité požadavky a zásady správného použití. Zachránce by měl být adekvátně zajištěn a na vhodném místě. Jednou rukou drží volný konec, a ve druhé ruce pytlík se smotaným lanem. Následně je klíčové navázat kontakt se zachraňovaným a zvolit správné načasování a směr hodu (Ptáček, 2015; Sottner, 2015).

2.3 Vodácká výbava

Vodácké vybavení je souhrn všech věcí, které jsou potřebné pro vodní turistiku a její provozování (Štemprok, 1983). Před výpravou na řeku je důležité zajistit si kvalitní vybavení. Výběr záleží na několika faktorech. Prvním je charakter sjížděné řeky, tedy zda si pro putování vybereme klidnou či divočejší řeku, ve druhém případě je vhodné zvážit i výbavu záchranného rázu. Dalším faktorem je období, ve kterém se na řeku vydáme a také teplota sjížděného toku (Ptáček, 2006).

Vodácké vybavení se skládá ze dvou částí – výzbroje a výstroje (Bílý et al., 2001).

2.3.1 Vodácká výzbroj

Výzbroj zahrnuje lodě, pádla, krycí deky, zástěry, lana a další vybavení nezbytné pro jízdu na vodě. Při výběru lodě je klíčové vzít v úvahu účel a podmínky, ve kterých bude používána. Nejčastěji využívanými plavidly ve vodní turistice jsou kánoe, kajaky, nafukovací a skládací plavidla a pramice (Bílý et al., 2001).

Lodě

Bílý (2001) rozděluje jednotlivé druhy lodí:

C1	kánoe pro jednotlivce,
C2	kánoe pro dvojici,
C3 a více	kánoe pro trojici a více,
T2, T3, atd	turistická loď s otevřenou palubou,
K1	kajak pro jednotlivce,
K2	kajak pro dvojici,
F1, F2	skládací, nafukovací loď pro jednotlivce, dvojici,
Pramice	pramice,
R2, R4, R6	nafukovací raftové čluny (s. 27).

Základní vlastnosti lodí

Základní fyzikální a chemické vlastnosti lodí jsou primárně určeny jejich tvarem a povrchem. Mezi tyto vlastnosti patří pevnost, pružnost, odolnost proti oděru, hmotnost, odolnost proti UV záření, tepelnému stresu a dalším faktorům. Vzhledem k tomu, že tvar lodě má významný vliv na hydrodynamické vlastnosti, jsou hodnoceny tři základní faktory: rychlost, obratnost a stabilita, které si často navzájem odporují. Změny v geometrii lodě, konkrétně její délka, šířka a podélný a příčný profil mají významný vliv na její vlastnosti. Delší a užší lodě jsou rychlejší, ale méně obratné a stabilní, zatímco kratší a širší lodě jsou obratnější a stabilnější, ale méně rychlé (Bílý et al., 2001),

Tato bakalářská práce je zaměřena výhradně na jízdu na kajaku a kánoi, a proto se v následujících odstavcích budeme věnovat popisu pouze těchto dvou typů a jejich modifikací.

Kajak a kánoe jsou dva různé typy lodí, které se od sebe odlišují dva základní rozdíly. Prvním rozdílem je pozice jezdce v lodi. V kánoi jezdec klečí, zatímco v kajaku sedí. Druhým rozdílem je pohánění lodě po vodě. Kanoista používá jednolisté pádlo a kajakář pádlo se dvěma listy (Najman, 2013).

Kajak

Původní eskymácké plavidlo vyrobené z kostí a kůže zvířat postupně prošlo mnoha změnami a vývojem. Přes dřevěné lodě a přes svoji skládací podobu ke sportovním kajakům, které známe dnes. Díky pokrokům v technologiích jako jsou skořepiny a PE se kajaky vyrábějí ve velkém množství a s řadou tvarových i funkčních modifikací. V České republice jsou nejrozšířenější jednomístné kajaky, které se vyznačují vysokou rychlostí a obratností, což umožňuje plavbu i v náročných peřejích. Typický jednomístný kajak má délku do 4 metrů, šířku 70 centimetrů a výšku do 40 centimetrů (Bílý et al., 2001).

Díky moderním technologiím a popularitě tzv. single-kánoí (C1) lze většinou kajak snadno přeměnit na single-kánoi výměnou sedačky za klekačku. Pouze závodní disciplíny mají výrazné rozdíly ve tvaru a výtlačku mezi těmito typy lodí, a proto jsou vyráběny samostatně. Každý typ lodě (kajak) je hodnocen na základě tří základních vlastností ovlivňující jeho pohyb na vodě – rychlost, obratnost a stabilita (Najman, 2013).

Modifikace kajaků

Pro sjížděných divokých vod, mimo soutěžní prostředí, jsou dnes nejčastěji využívány standartní typy kajaků, které se postupně specializují pro různé druhy použití:

- **Univerzální tvar** kajaku je konstruován pro široké spektrum využití a jsou ideální pro výuku začátečníků. Tyto kajaky se vyznačují velkým objemem (výtlač přes 250 litrů), kulatými boky, vysokým límcem a pohodlným sezením. Díky těmto vlastnostem jsou vhodné pro nezkušené jezdce a umožňují jízdu v náročných a velmi vodnatých terénech (Bílý et al., 2001).
- **Playboaty** jsou lodě určené pro surfování na vlnách a hry ve válcích. Mají menší výtlač, ostřejší zadní hrany, nižší záď a zvednuté špičky, což zlepšuje jejich schopnost zvládat rychlé a agresivní manévry ve vodě. Tyto lodě jsou vhodné pro zkušené jezdce, kteří mají vyšší technickou úroveň (Bílý et al., 2001).
- **Lodě pro rodeo** jsou speciální kajaky, které jsou vybavené prohnutými palubami, minimálním výtlačem, ostrými hranami a jsou krátké a ploché, což umožňuje podélné obraty a zlepšuje jejich manévrovací schopnosti. Všechny tvary využití pro kajaky jsou modifikovány i pro singlkanoe.

Místo sedadla jsou v lodi klekačky, které umožňují lepší stabilitu (Bílý et al., 2001).

Kánoe

Koncem minulého století se do Evropy dostala loď zvaná kánoe, kterou severoameričtí Indiáni používali již dlouho před tím. Toto plavidlo je považováno za důležitý odkaz, který Indiáni zanechali ostatním národům. Existují dvě původní formy kánoe, dlouhá s rovným kýlem určená pro jezera a kratší s prohnutým kýlem a zvednutými špičkami pro plavbu na proudících vodách. V současné době existuje mnoho různých modifikací kánoí pro sportovní a rekreační účely (Bílý et al., 2001).

Modifikace kánoí

Bílý (2001) rozděluje kánoe na tyto typy:

- **Zcela otevřené** kánoe jsou mezi širokou vodáckou veřejností velmi oblíbené. Tyto lodě postrádají palubu a mají velký objem, což umožňuje snadné uskladnění zavazadel. Jsou ideální pro vícedenní vodní turistiku a využívají se především při rekreaci. Jejich nevýhodou je však to, že jsou vhodné pouze pro kanoistiku do I. (resp. lehčího II.) stupně obtížnosti (Bílý et al., 2001)
- **Polokryté** kánoe jsou lodě, které mají kryté přední i zadní části. Jsou vybaveny krycí zástěrou, kterou lze upevnit na celý povrch lodě. Tento typ kánoe je vhodný pro jízdu v přejezdné vodě až do IV. (IV. WW) stupně obtížnosti. Bez krycí zástěry je možné s touto lodí sjíždět menší přejeze až do stupně II. WW (Bílý et al., 2001).
- **Celokryté** kánoe mají palubu ze stejného materiálu jako dno lodi, ale s menším počtem vrstev tkaniny. Tyto lodě jsou určeny výhradně pro disciplíny slalom a sjezd, a další náročnější formy vodáckého sportu. Na dlouhé vodácké výpravy však nejsou příliš vhodné (Bílý et al., 2001).

Kajakářské pádlo

Kajakářské pádlo (viz obr. 3) se skládá ze dvou listů a žerdi, která je spojuje. Pádlá se dělí do dvou skupin dle obtížnosti terénu – symetrické pádlo, které je vhodné pro jízdu v obtížnějším terénu a asymetrické pádlo využívané především na klidné vodě. Listy mohou být natočeny v rozmezí od 0 do 90°, což určuje, zda je pádlo levé nebo pravé. Důležitým faktorem pro listy je hmotnost, která by měla klesat s rostoucím pohodlím při pádlování. Hmotnost žerdi není tak důležitá, jako hmotnost listů, ale i tak může hrát roli, především v závodním prostředí (Urbaczka, 2013).

Obrázek 3

Příklad kajakářské pádlo (Galasport, 2023, s. neuvědlena)



Obrázek 4

Kajakářské pádlo – detail listu (Galasport, 2023, s. neuvědlena)



Kanoistické pádlo

Kanoistické pádlo je složeno z listu, žerdi a hlavičky. Ideální typ pádla pro jízdu na kánoi volíme podle obtížnosti terénu. Na divoké vodě je vhodné využít tzv. slalomové pádlo (viz obr. 6), které má široký, krátký, mírně prohnutý list a lze s ním dobře pracovat i v mělkých vodách. Pro jízdu na klidné vodě je nejčastěji volen rychlostní typ s dlouhým, úzkým a rovným listem (Bílý et al., 2001).

K turistickým účelům, jako je například rafting, se využívají kanoistická pádla s různými modifikacemi. Mohou být delší, zpevněná a s větším listem. Aby nedocházelo k častému ničení, jsou vyrobena z velmi pevného a odolného materiálu (Bílý et al., 2001).

Obrázek 5

Turistické kanoistické pádlo (Kajakář Shop, 2023, s. neuvědlena)



Obrázek 6

Slalomové kanoistické pádlo (Kajakář Shop, 2023, s. neuvědlena)



Krycí zástěra (špricka)

Krycí zástěry, nazývané také jako špricky (viz obr. 7), se používají na téměř všechny druhy kajaků. Slouží jako ochrana proti vniknutí vody do lodi ze stran, seshora, při jízdě v obtížném terénu, při převržení, eskymáckých obratech a neposlední řadě chrání proti dešti a chladu. Dříve se špricky vyráběly z pogumovaných pláten, ale v současné době se nejčastěji vyrábí z neoprenu, což zlepšuje ochranu a přilnutí k límci kajaku. Upevňují se na límec lodě pomocí silné gumy provlečené okrajem zástěry. V přední části je připevněn popruh, který umožňuje rychlé stržení z límce lodi v případě převržení lodě, nebo například při nepovedeném pokusu o eskymácký obrat (Urbaczka, 2013).

Obrázek 7

Krycí zástěra (Kajakář Shop, 2023, s. neuvěděna)



Krycí zástěry se dají pořídit samostatně, ale také už rovnou spojené se suchou bundou (šprickobunda, bundošpricka) (viz obr. 8). Tento typ je vyráběný přímo pro některé disciplíny vodáckého sportu (zejména freestyle, vodní slalom, sjezd na divoké vodě) (Migdauková, 2010).

Obrázek 8

Šprickobunda (KB sport, 2023, s. neuvedena)



Nafukovací vaky

Nafukovací vaky jsou vodotěsné pytle, které vodáci používají pro zvýšení výtlačku plavidla, zejména na divokých vodách. Tyto vaky jsou umístěny na přídi a zádi lodi a slouží k minimalizaci průniku vody do plavidla. Při převržení lodi tak nedochází k rychlému naplnění vodou (Urbaczka, 2013).

Lana a záchranné pomůcky

Mezi vodáckou výzbroj, především z hlediska bezpečnosti, řadíme také lana a další záchranné pomůcky:

- házečí pytlík
- karabiny
- hopšňůry
- lékárnička
- nůž (Urbaczka, 2013).

2.3.2 Vodácká výstroj

Součástí vodácké výstroje je oblečení od plavek až po různé druhy neoprenů a neoprenových doplňků, jakou jsou rukavice a boty. Výběr konkrétního oblečení a doplňků závisí na obtížnosti vodního toku a aktuálních klimatických podmínkách. Kromě toho jsou důležitou součástí vodácké výstroje vesta, helma, lodní pytle nebo soudky na přepravu suchého oblečení (Štemprok, 1983).

Vodácká přilba

Vodácká přilba (viz obr. 9) je základní ochranná pomůcka, která chrání jezdce před úrazem hlavy a je vhodná i v méně obtížném terénu (Ptáček, 2006).

Materiál helmy musí být pevný a velmi odolný proti nárazu. Dalším základním požadavkem je samozřejmě ochrana hlavy, týlu a spánků. Jezdci nesmí bránit ve výhledu, na hlavě musí dokonale sedět a musí v ní být slyšet. Univerzální helmy umožňují individuální úpravu velikosti. Výplň je vyrobena z nenasákavého materiálu, tudíž se nepotopí (Bílý et al., 2001).

Obrázek 9

Vodácká přilba (Tomahawk, 2023, s. neuvedena)



Vodácká vesta

Vesta (viz obr. 10) je nevyhnutelnou součástí vodácké výbavy, především z bezpečnostních důvodů. V divokých vodách je tento ochranný prostředek používán převážně automaticky, avšak její přítomnost je důležitá i na rovných vodách. Voda umí být nevyzpytatelná a nikdo neví, co vás na ní může potkat, proto je důležité se preventivně chránit a předejít tak případným problémům (Ptáček, 2006).

Při výběru vesty bychom měli dbát na tyto požadavky:

- dostatečně nosný materiál
- tvarová stálost
- neměla by měnit své vlastnosti
- správně rozložený tlak
- nesmí bránit v pohybu
- měla by mít dobré tepelné a izolační vlastnosti
- dobré tlumení rázů, nenasákavost materiálu a výrazná barva (Ptáček, 2006).

Vesty se vyrábějí ze syntetických tkanin a jejich výplň bývá z materiálů PU a PVC. Dnes na trhu najdeme různé typy vest a každý má své využití v různých vodních terénech (Bílý et al., 2001).

Obrázek 10

Vodácká vesta (Sport 365.cz, 2023, s. neuvěděna)



Vodácký oblek

Vodácký oblek je důležitým prvkem vybavení, které chrání vodáka před chladem. Jeho použitím můžeme také předejít různým zraněním, sedřením a otlučením. Nejvíce se využívá za chladného počasí nebo při nízké teplotě sjížděného toku. Na Vltavu, nebo jinou turistickou řeku oblek není nutný, ale v případě sjíždění ledovcových a krasových řek je obléknutí neoprenu podstatné (Ptáček, 2006).

Rozlišujeme dva typy obleků – mokrý neoprenový oblek a suchý neoprenový oblek. Mokrý oblek je hodně přiléhavý a funguje na principu vytvoření slabé vrstvy vody mezi oblekem a pokožkou, čímž se vytváří tepelná izolace. Nejpoužívanějším typem obleku jsou dlouhé kalhoty s „tílkovým“ vrškem (viz obr. 11), v teplejším počasí krátké nohavice a zvýšený pas. Tloušťka vrstvy neoprenu se pohybuje mezi 2–4 mm, v případě slabšího neoprenu hrozí nízká izolace a silnější jsou hůře ohebné. Z neoprenu se vyrábí také rukavice a obuv. Suché neoprenové obleky jsou vyráběny tak, aby nepropouštěly žádnou vodu. Nejsou zcela přiléhavé a umožňují vodákovi obléct vrstvu suchého oblečení jako podklad. Jeho značná funkčnost se ovšem odráží na ceně, která je vysoká (Bílý et al., 2001).

Obrázek 11

Vodácký neoprenový oblek s „tílkovým vrškem“ (Vodácký obchod HG sport, 2023, strana neuvedena)



2.4 Klasifikace vodních toků

Důležitým prvkem pro bezpečnou jízdu na řece je nejen znalost vlastních zkušeností vodáka, ale také stupeň obtížnosti toku, který se rozhodne sjíždět. K tomu slouží tzv. klasifikace vodních toků. Klasifikace náročnosti divokých řek je subjektivní záležitost, avšak pro poskytnutí informace o obtížnosti dané řeky je užitečné tuto klasifikaci používat. Existuje několik stupnic, které se používají celosvětově a jsou ovlivněny tradicí a charakterem řek v dané oblasti. Tímto způsobem lze vodákům pomoci vyhodnotit, zda jsou dostatečně zkušení a připravení na plavbu. U nás se nejvíce rozšířilo tzv. „alpské hodnocení řek“. Stupnice obsahuje devět stupňů, plynule navazujících (Ptáček, 2006; Novotný, 2012).

Označení tří stupňů ZWA, ZWB a ZWC (z něm. Zahmwasser – doslova "krotká voda") se používá pro stojaté vody (jezera, přehrady) až po mírně tekoucí vody. Dalších šest stupňů, WW I (lehká), WW II (mírně těžká), WW III (těžká), WW IV (velmi těžká), WW V (mimořádně těžká), WW VI (hranice sjízdnosti), klasifikují obtížnost rychle proudící vody až divoké řeky. Do klasifikace vodních toků se nezařazují jezy nebo vodní stavby (Ptáček, 2006).

Pro vodní turistiku stačí znalost vodní klasifikace do WW II, což je řeka s přejemi a vlnami dobře čitelnými, úzké toky s rychlejším proudem a občasnými návaly proudu na břeh, s možností dobře viditelných překážek. Obtížnost od WW III až WW VI už není vodní turistika, ale sjezd divoké vody, nebo pro některé spíše boj o život. Zde je důležitá přítomnost instruktora s dobrou znalostí ovládnutí lodi a bohatými zkušenostmi a znalostmi sebezáchrany a záchrany jiných (Ptáček, 2006).

Ke zjištění, zda je možné sjíždět vodní tok nebo jeho část, se bere v úvahu mnoho faktorů, které určují, zda je daný terén vhodný pro sjíždění. Pro daný úsek je rozhodující:

- spád řeky
- průtok vody
- charakter koryta řeky (Ptáček, 2006).

Obecně platí, že s rostoucím spádem a průtokem roste obtížnost toku a charakter koryta (široké, rovné x balvanité, nepravidelné) může předchozí faktory ovlivňovat. Obtížnost bývá stanovena při běžném optimálním průtoku řeky. Jeho zvýšení např. během povodně, může způsobit velký nárůst obtížnosti nebo až nesjízdnosti (Bílý et al., 2001).

V daném úseku mohou vodáka limitovat tyto faktory:

- nedostačující úroveň dovedností vodáka
- minimální vybavenost pro daný úsek z hlediska výzbroje a výstroje vodáka (ochranné prostředky, jako je vesta a helma, by se měly používat již v obtížnosti (WW I.)
- stupeň použití zabezpečujících pomůcek
- taktika jízdy (Ptáček, 2006).

Dalším kritériem, který má vliv na sjízdnost řek jsou vodní stavby (viz jezy), které se do klasifikace vodních toků nezahrnují, ale mají na ní často vliv a mohou ji výrazně zhoršit, proto je jim třeba věnovat pozornost a nic nepodceňovat (Ptáček, 2006).

Pro shrnutí a přesný popis přikládáme tabulku stupňů obtížnosti vodních toků doplněnou o potřebné znalosti, schopnosti a vybavení:

Tabulka 1

Klasifikace vodních toků (Pádluj.eu, 2021, s. nevedena)

Stupeň obtížnosti	Charakter toku	Potřebné znalosti, schopnosti a vybavení
ZW (A-C)	Stojatá hladina nebo mírně proudící tok bez překážek a peřejí.	Základní znalosti ovládnání lodě. Loď zajištěná proti potopení. Plovací vesta.
WW I	Lehký tok s občasnými peřejemi, kterým se můžeme vyhnout.	Znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení. Vesta, helma, znalost sebezáchrany.
WW II	Řeka s peřejemi a vlnami, avšak dobře čitelné a viditelné. Potoky s rychlejším proudem, možnost výskytu dobře viditelných překážek. Ostré zatáčky, proud ženoucí loď na břeh.	Vyspělá znalost ovládnání lodi; umění vyjet z proudnice a zastavit. Loď zajištěná proti potopení (uzavřená, nebo samovytlávací loď), vesta a helma. Znalost sebezáchrany nutností, doporučená znalost záchrany jiných (doporučené vybavení házečkou).
WW III	Řeka s nepravidelnými vlnami, možný výskyt válce, nečekané překážky (zablokované koryto). Potoky s nepřehlednými místy a s peřejemi v prudkých zatáčkách s náhlými překážkami.	Velmi dobrá znalost ovládnání lodě. Umění taktiky jízdy na divoké vodě. Uzavřená nebo samovytlávací loď či rafty. Nutná znalost sebezáchrany a záchrany jiných. Vhodná sebranost celé skupiny. Vesta, helma, házečka, doporučené další záchranné vybavení. Neopren nebo suchý oblek.
WW IV	Velmi těžký tok s velkými peřejemi a válci. Výskyt silných rozhraní, návalů vody, karfiolů. Výskyt zablokovaných míst s úzkými průjezdy.	Obdobně jako pro WW III. Navíc: Výborné znalosti sebezáchrany záchrany druhých, sebranost celé skupiny. Psychická odolnost a trénovanost, schopnost učinit správná a rychlá rozhodnutí. Potřeba si sjížděný úsek předem prohlédnout.
WW V	Extrémně obtížný tok. Často zablokovaná a nepřehledná místa. Neustálé peřeje, málo míst k zastavení. Vysoké kaskády a stupně, velmi rychlý proud.	Obdobně jako pro WW IV. Navíc: Nutné velké zkušenosti, velmi rychlá schopnost rozhodnutí pod psychickým tlakem. Pouze velmi dobře sebrané skupiny s praxí v záchrane a s velmi dobrým vybavením.
WW VI	Hranice sjízdnosti. Může být sjízdné jen při konkrétní kombinaci vhodného průtoku vody a dalších podmínek.	Obdobně jako pro WW V. Navíc: Týmy sestaveny a trénovány speciálně pro sjezd daného úseku.

2.5 Disciplíny vodáckého sportu

Kanoistické disciplíny jsou začleněny do Mezinárodní kanoistické federace (ICF), která byla založena v roce 1946 jako nástupce IRF (International Representantschaft für Kanusport). Původně ICF zahrnovala pouze tři disciplíny – rychlostní kanoistiku, vodní turistiku a vodní slalom. V 80. letech byla přidána disciplína sjezd. V 90. letech se rozšířil seznam kanoistických disciplín o kanoepolo a rafting. V současnosti je pod ICF zařazeno celkem 12 disciplín (Český svaz kanoistů, 2003).

Vzhledem k tomu, že hlavním cílem práce není podrobně popsat všechny disciplíny, v následujících odstavcích se budeme snažit stručně popsat ty nejznámější a nejrozšířenější disciplíny u nás.

2.5.1 Rychlostní kanoistika

Rychlostní kanoistika je sport, který je provozován na klidné, popřípadě mírně proudící vodě. Závodníci soutěží o projetí určité vzdálenosti v co nejrychlejším čase. Závodí se na kajacích (K1, K2, K4) i na kánoích (C1, C2, C4), kde číslo označuje počet členů v posádce. Zatímco na kajacích závodí ženy i muži, tak závodů na kánoích se účastní pouze muži (Bílý et al., 2001).

Typy závodů podle závodních tratí:

- krátké tratě do 1000 m (včetně)
- dlouhé tratě nad 1000 m do 20 km
- maratón od 15 km junioři, juniorky, veteráni a veteránky
od 20 km muži a ženy (Český svaz kanoistů, 2022).

Kanoisté pádlují jednolistým pádlem a v lodi klečí na koleni zadní nohy. Stehno a holeň svírají úhel 90°. Přední noha je mírně pokrčena a chodilo je v jedné rovině s klečícím kolenem. Na kajaku se pádluje dvoulistým pádlem v sedě s nohama opřenými o opěrku. Kajaky mívají zabudované kormidlo (Bílý et al., 2001).

Tabulka 2

Rozměry a hmotnosti lodí v rychlostní kanoistice (Český svaz kanoistů, 2022, s. 9)

Lod'	Délka max.	Délka nezakryté části lodě min.	Hmotnost pro krátké a dlouhé tratě min.	Hmotnost pro maratón min.	Šířka bortů max.	Počet příček v lodi max.	Šířka příček v lodi max.
C1 kanoé jednotlivců	520 cm	280 cm	14 kg	10 kg	5 cm	3	7 cm
C2 kanoé dvojic	650 cm	280 cm	20 kg	14 kg	5 cm	3	7 cm
C4 čtyřkanoé	900 cm	390 cm	30 kg	30 kg	6 cm	4	7 cm
MC1 minikanoé	465 cm	250 cm	-	-	-	-	-
K1 kajak jednotlivců	520 cm	-	12 kg	8 kg	-	-	-
K2 kajak dvojic	650 cm	-	18 kg	12 kg	-	-	-
K4 čtyřkajak	1 100 cm	-	30 kg	30 kg	-	-	-
MK1 minikajak	420 cm	-	-	-	-	-	-

2.5.2 Vodní slalom

Vodní slalom se řadí mezi nejrozšířenější disciplíny kanoistiky na tekoucích vodách. Od roku 1972 patří mezi sporty, které můžeme pravidelně vidat na letních olympijských hrách. Tratě vodního slalomu se nacházejí na úsecích řek, nebo na uměle vytvořených slalomových drahách s rozdílnými stupni náročnosti (Bílý et al., 2001).

Podle nejnovějších pravidel ČSK DV (2017) musí být délka trati pro slalom nejméně 200 metrů, ale doporučená délka se pohybuje mezi 200 a 400 metry. Na trati musí být minimálně 18 branek a maximálně 25 branek, přičemž minimálně 6 a maximálně 7 branek musí být proti vodným. Závodí se v kategoriích jednotlivců (K1M, K1Ž, C1M, C1Ž), dvojicích neboli „deblech“ (C2M, C2MIX) a na mistrovských závodech se také vypisují závody tříčlenných družstev. Závod se skládá z projetí vymezené tratě s brankami, přičemž závodník se snaží dosáhnout co nejlepšího času. Tyto branky jsou řízeny jasnými pravidly pro průjezd, a pokud závodník tyto pravidla nedodrží, mohou mu být uděleny penalizace, které se započítávají do jeho konečného času. Branku tvoří dvě pruhovaně natřené tyče zavěšené 120–350 cm od sebe. Zelenobílé branky projíždí závodník po směru proudu, zatímco branky červenobílé barvy musí být projety proti směru proudu. Pokud jezdec zaznamená dotek branky lodí, nebo částí těla, zapíše dvě trestné vteřiny. Při neprojetí, popřípadě při sporném projetí brány (rozhoduje rozhodčí), závodním započítává 50 trestných vteřin. Systém, který se používá na světových závodech spočívá v první kvalifikační jízdě a následně finálové, do které se nominuje 10 lodí v kategoriích K1 ženy, C1 ženy a C1 muži. V kategorii K1 muži postupuje do finále 15 lodí (Bílý et al., 2001; Foukal, 2018).

Tabulka 3

Míry (cm) a hmotnosti (kg) lodí pro závody na divokých vodák (slalomové a sjezdové)
(Český svaz kanoistů, 2022, s. 57)

Lodě	K1	C1	C2
slalomové:			
nejmenší délka	350	350	410
nejmenší šířka	60	60	75
nejmenší hmotnost	9	9	15
sjezdové:			
největší délka	450	430	500
nejmenší šířka	Není stanovena	Není stanovena	Není stanovena
nejmenší hmotnost	10	11	17

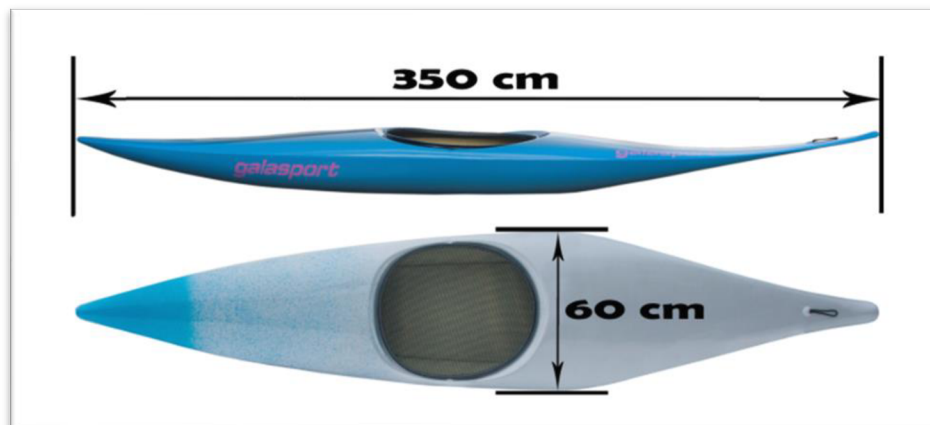
Obrázek 12

Vodní slalom – K1 (Galasport s.r.o., 2023, s. neuvědlena)



Obrázek 13

Vodní slalom – C1 (Foukal, 2018, s. 17)



2.5.3 Sjezd na divoké vodě

Sjezd na divoké vodě je jednou z nejvíce fyzicky náročných disciplín patřících pod ICF. V závodech ve sjezdu na divoké vodě se hodnotí pouze čas, který závodníci dosáhnou. Závody se konají na různě náročných úsecích řek, obvykle pouze v jedné jízdě. Podle pravidel je maximální délka sjezdu stanovena na 30 minut. Kategorie v závodech jsou stejné jako ve slalomu, tzn. K1 muži a ženy, C1 muži a ženy a C2 muži. Na mistrovství republiky a světa se také pořádají závody týmů o třech členech (Bílý et al., 2001).

Obrázek 14

Sjezd na divoké vodě – C1 (Kick The Waves, 2023, s. neuvedena)



2.5.4 Vodní turistika, river running

Vodní turistiku neboli river running, nelze označit jako závodní disciplínu. Jedná se o sportovní aktivitu s různými úrovněmi náročnosti, která přitahuje široké spektrum lidí. Věk není v tomto sportu klíčovým faktorem, což je výhodou vzhledem k demografickému trendu stárnutí populace. Splouvání řek nabízí nejen zážitek z pohybu na vodě, ale také poznání okolního světa, jako jsou národní parky, kultura a památky.

Hlavní výhodou je však pobyt na čerstvém vzduchu, který mnohým lidem v dnešní přetechnizované době chybí. Díky různým vodáckým výletům a akcím, které jsou k dispozici u většiny cestovních kanceláří, má téměř každý možnost vyzkoušet, jaké je to být vodákem – kajakářem (Urbaczka, 2013).

Výběr správného plavidla (kajaku nebo kánoe) pro vodní turistiku závisí především na obtížnosti sjížděného toku, zkušeností a dovedností jedince a účelu plavby.

Obrázek 15

Běžný typ turistického kajaku (Urbaczka, 2013, s. 69)



Obrázek 16

Turistická kánoe – v ČR nejpoužívanější typ MAKU (Water element, 2023, s. neuvedena)



2.5.5 Freestyle

Freestyle na divoké vodě (dříve rodeo na divoké vodě) je dynamická kanoistická disciplína. Sportovci v určeném časovém limitu, tj. 45 sekund předvádí co největší množství triků a manévrů, a snaží se získat co nejvíce bodů (ICF – Planet canoe, 2017).

Celá soutěž probíhá na jednom místě, tzv. playspotu (vlna nebo válec), který může být přírodní nebo uměle vytvořený. Stejně, jako například ve freestyle snowboardingu nebo lyžování se zde objevují prvky jako front, flip a back flip. V rodeu mají však specifický název: „loop“ je zmiňovaný front flip a „back loop“ název pro back flip (Jírová, 2018).

Podle Českého svazu kanoistů (2003)

První závody v rodeu na divoké vodě byly uspořádány už v roce 1976 na řece Salmon ve státě Idaho. Severní Amerika je také považována za kolébkou rodea. O velký rozvoj této sportovní disciplíny se zasloužila první mezinárodní organizace zastřešující rodeo NOWR – National Organization of Whitewater rodeo, založená v roce 1989 v USA. Od roku 1993 organizuje mezinárodní rodeový výbor mistrovství světa každý lichý rok (s. 341).

Obrázek 17

Freestyle playboat (Canoe & Kayak Store, 2023, s. neuvedena)



2.5.6 Kanoepolo

Kanoepolo je míčová kolektivní hra brankového typu. V poli spolu soupeří dva týmy po pěti hráčích. Každý hráč sedí v jednomístném kajaku a pohybuje se pomocí kajakářského pádla. Principem hry je dopravit míč do soupeřovo branky vyvěšené dva metry nad hladinou. Pravidla pro hru kanoepola se prakticky neliší od pravidel vodního póla, a i míč používaný při hře je stejný. Najdeme zde ale i prvky z pravidel dalších sportů. Například střídání hráčů probíhá, kvůli vysokému tempu, hokejovým způsobem a kterýkoliv hráč může kdykoliv v průběhu hry vystřídat. Hra je rozdělena na dva poločasy po deseti minutách a hráči se pohybují na vodní ploše o velikosti 23x35 metrů. Mezi soupeři je dovolen kontakt, mohou se navzájem atakovat a pokoušet se o převrnutí. Z tohoto důvodu mají hráči speciálně upravené kajaky (zaoblené špičky, gumové nárazníky) a pádla (bez ostrých výstupků) (Český svaz kanoistů, 2003).

Kořeny této míčové hry na vodě sahají až do roku 1924. Vznikla v Německu a v šedesátých letech se rozšířila do dalších zemí po celém světě. V osmdesátých letech se kanoepolo stalo součástí Mezinárodní kanoistické federace. Do Čech se tato disciplína dostala v roce 1989 díky belgickému propagátorovi kajakářského póla Maartenu Merlevede, který přijel do Prahy s pozvánkou na mezinárodní turnaj v Belgii. Přihlásilo se osm nadšenců z oddílu Spartak Praha a hned první zápas v historii se jim podařilo vyhrát. Počet zájemců o kanoepolo výrazně vzrostl a na Vltavě se začalo pravidelně trénovat. Výhodou kanoepola je možnost celoročního provozování. V zimě je možné hrát v krytém bazénu a v létě jsou populární přehrady, nádrže a venkovní bazény. (Český svaz kanoistů, 2003; Murcko 2006).

Obrázek 18

Kanoepolo kajak (KCP Sport, 2020, s. neuvedena)



2.5.7 Extreme canoe slalom

Extreme canoe slalom je poměrně nová vodácká disciplína, která se na Světovém poháru ICF objevila poprvé v roce 2015. Od té doby neustále narůstá na své popularitě a každou sezónu se o ní zajímá více sportovců. Extrémní slalom je kombinací všech kanoistických disciplín na divoké vodě a závodí se na plastových „creek“ kajacích. Závody se organizují na přírodních, nebo uměle vytvořených tratích pro vodní slalom a sjezd. Čtyři závodníci naráz startují skokem z více než dvoumetrové rampy a snaží se dostat do ideální stopy (startovní pozice se určují z předchozích kvalifikačních jízd, ve kterých každý kajakář jede samostatně na nejlepší čas). Po trati jsou rozmístěny bóje, které závodník projíždí po i proti proudu. Na vyznačeném místě musí závodník provést rychlý eskymácký obrat o 360°. Jedná se o kontaktní sport, tudíž je povoleno získávat si výhody mezi protivníky i „ostřejším“ způsobem. Závodník, který protne cílovou čáru první, a splní všechny úkoly na trati správně, vítězí. Diskvalifikace může přijít v případě porušení startu, vynechání bóje, nedokončení eskymáckého obratu nebo extrémně nebezpečného pádlování (International Canoe Federation, 2022).

Díky tomu, že se jedná o divácky velmi atraktivní disciplínu, se extrémní slalom dostal velmi brzy po svém vzniku do olympijského programu a na Olympijských hrách v Paříži v roce 2024 bude mít svoji premiéru.

Obrázek 19

Plastový creek kajak (Go Kayaking, 2021, s. neuvedena)



2.5.8 Rafting

S určitým nadhledem lze tvrdit, že historie raftingu v České republice sahá až do padesátých a šedesátých let, kdy některé kanoistické a turistické kluby používaly gumové armádní čluny pro své výpravy. V osmdesátých letech se začaly vyvíjet speciální nafukovací expediční čluny, známé jako Matyldy, které byly určeny pro delší výpravy na divokých vodách (Český svaz kanoistů, 2003). Od roku 1997, kdy vznikla Mezinárodní federace raftingu (IRF), se koná soutěž Camel Trophy, která je považována za mistrovství světa pro nejlepší šestimístné rafty. Závody se skládají z několika disciplín, včetně sprintu, paralelního sprintu, slalomu a sjezdu. V roce 1999 se v Praze na umělé slalomové dráze v Troji uskutečnilo první oficiální mistrovství Evropy v raftingu. Hlavním garantem raftingu v České republice je Svaz vodáků české republiky a pořádá řadu akcí, například Český pohár a mistrovství České republiky, v nichž soutěží čtyř a šestimístné posádky (Bílý et al., 2001).

Obrázek 20

Šestimístný raft Colorado (Gumotex, 2022, s. neuvedena)



3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit scénář a zpracovat metodické video vybraných částí techniky a metodiky jízdy na kajaku a kánoí s přesným popisem v syntetické části práce.

3.1.2 Úkoly práce

- Vyhledat a zpracovat dostupnou literaturu zabývající se zadanou problematikou.
- Vytvoření teoretických východisek zaměřených na jízdu na kajaku a kánoí.
- Sestavení podrobného scénáře pro natočení metodického videa.
- Vytvoření výukového DVD obsahující techniku a metodiku jízdy na kajaku a kánoí a nahrání audiovizuální stopy.
- Shrnutí a stanovení závěru práce.

3.1.3 Předmět práce

Předmětem práce je vytvoření přehledného výukového metodického videa, které bude obsahovat vybrané části techniky a metodiky jízdy na kajaku a kánoí. Zpracovaný multimediální materiál by měl sloužit jako výuková pomůcka pro sportovně zaměřené školy, vodácké oddíly, poskytovatele servisních služeb v tomto oboru a pro všechny ostatní, kteří ji budou potřebovat. V praktické části práce multimediální materiál doplňují základní informace o vodáckém sportu a vysvětlivky k samotné technice a metodice jízdy.

3.2 Použité metody práce

Metoda obsahová analýzy

Metoda obsahové analýzy byla využita především v analytické části práce. Během zpracování jsme shromáždili relevantní odbornou literaturu a elektronické zdroje, které se věnují danému tématu. Tato metoda zkoumá soubor rozdělený na jednotlivé části, které jsou následně analyzovány s cílem poznat předmět jako jeden celek. Použitím této metody můžeme objektivně zjistit hlavní aspekty studovaných jevů, jejich interní obsah, strukturu a souvislosti. Metody teoretické a obsahové analýzy byly aplikovány při vytváření teoretických východisek pro tuto práci (Štumbauer, 1990).

Metoda syntézy

Syntéza je protikladem analýzy, jelikož představuje proces slučování jednotlivých prvků do jednoho celku. Cílem syntézy je monitorovat vzájemné vztahy mezi jednotlivými prvky a zároveň poznat jev jako celek (Synek, Sedláčková & Vávrová 2007). Metoda syntézy byla využita v syntetické části, kde jsme za pomoci vědomostí získaných v analytické části, popsali přesnou techniku, metodiku nácviku a chyby při jízdě na kajaku a kánoi. Pomocí syntézy byl zpracován i scénář pro vytvoření výukového videa. Metoda syntézy byla využita také ke zpracování závěrečné části práce, kde došlo k jejímu zhodnocení (Ochrana, 2019).

Metoda kinematografická

Při vytváření výukového DVD byla kinematografická metoda využita jako klíčová složka. Tato metoda se využívá zejména ve sportovní oblasti pro možnost podrobného záznamu dané metodiky a stala se klíčovou pro tvorbu výukového DVD. Díky této metodě mohou trenéři a sportovci získat přesnou představu o provedení pohybu a analyzovat sportovní výkon, což napomáhá k zdokonalování techniky, zvyšování výkonnosti a řízení strategie (Janura & Zahálka, 2004). Díky této metodě mohou trenéři a sportovci získat přesnou představu o provedení pohybu a analyzovat sportovní výkon, což napomáhá k zdokonalování techniky, zvyšování výkonnosti a řízení strategie (Janura & Zahálka, 2004).

Vzdálenost mezi natáčeným objektem a kamerou se pohybovala mezi 0,5 m a 30 m. Natáčení probíhalo ve Vodáckém areálu Lídy Polesné v Českých Budějovicích. Záběry byly pořizovány v průběhu roku 2022 a 2023, v měsících březnu a dubnu. Zpracovaný scénář a audio stopa je podložena dostupnou literaturou. Výukové DVD bylo natočeno synchronně od nejjednodušších technik jízdy na klidné vodě po složitější techniky na tekoucí vodě.

4 Syntetická část práce

Teoretický popis techniky bude následně převeden do scénáře metodického videa, které divákovi vizuálně nastíní správnou techniku jízdy na kánoji a na kajaku.

4.1 Metodika a technika jízdy na kajaku

4.1.1 Metodika výcviku na kajaku

Sezení v kajaku

Sezení v lodi musí jak zkušenému, tak laickému vodákovi poskytnout bezpečné držení v případě eskymáckého obratu, ale zároveň i umožnit snadné a rychlé uvolnění vzepřených nohou a opuštění lodi (Štemprok, 1983).

Jedním z nejdůležitějších faktorů pro účinné ovládnutí kajaku je pevné sezení, které kajakáři ulehčuje manipulaci s lodí při pádlování a náklonech. Pevné sezení v lodi jezdců zaručuje profilovaná sedačka, bederní opěrky, bokové opěrky, opěrky kolen a stehna. Nohy jsou v lodi skrčené, kolena se opírají o palubu a boky lodi, chodidla jsou zapřena o přední opěrku. Vzpřímený sed v lehkém předklonu je klíčový pro kvalitní záběr (Doležal, 1991).

Držení pádla

Pro správné držení pádla a vzdálenost mezi úchytem může kajakář provést jednoduchý test. Dřík pádla drží symetricky nadhmatem, pádlo zvedne nad hlavu a položí ho na vrch helmu. Je-li mezi předloktím a záloktím pravý úhel, úchop je správný. Kajakářské pádlo může být buď pravé nebo levé. Podle toho se liší jeho držení. Jedná-li se o pravé pádlo, pravá ruka drží žerď pevně a v levé ruce se při každém záběru žerď protáčí o 90°. U levého pádla je způsob držení opačný (Štemprok, 1983).

Nošení kajaku

Kajak je nejčastěji nošen na rameni. Jedná se o nejjednodušší způsob, který zvládnou i mladší jedinci.

Štemprok (1983) vysvětluje postup následovně:

Postavíme se ze strany, přibližně v polovině délky lodi, čelem k jejímu boku. Oběma rukama uchopíme zevnitř okraj límce, loď zdvihneme a pod horní okraj límce vsuneme rameno. Pro ideální vyvážení špička lodi směřuje vodorovně vpřed, případně mírně nahoru. Následné snímání kajaku z ramene probíhá uchopením spodního okraje límce a sesunem přes stehno na zem (s. 99).

Nastupování a vystupování

Nastupování do kajaku a následné vystupování se může zdát jako primitivní záležitost, nicméně v náročném terénu to může být i pro zkušeného vodáka veliký oříšek. Kvůli vysoko položenému těžišti nastupujícího nebo vystupujícího kajakáře do úzké lodě je třeba využít specifického způsobu k získání stabilní polohy. Jezdec rozkládá váhu jak na loď, tak na pádlo opřené o břeh. Do lodi, samozřejmě pokud to terén umožňuje, kajakář nastupuje vždy špičkou lodi proti proudu. Pádlo pokládá dříkem na loď ke špičce límce a list pádla se opírá o břeh. Rukou bližší k lodi chytí dřík společně se špičkou límce a druhou rukou dřík směrem k listu položeném na břehu. Opřením o pádlo kajakář rozloží váhu na loď a břeh, čímž si zajistí dostatečnou stabilitu. Jednou nohou nastupuje na loď těsně před sedačku a s přenesením váhy na nohu v lodi přidává bez úplného došlápnutí do špičky kajaku nohu druhou. Současně s tímto pohybem si kajakář sedá do středu sedačky a obě chodidla opírá o opěrky (Štemprok, 1983).

4.1.2 Technika jízdy na kajaku – základní záběry na rovné vodě

Tato podkapitola bakalářské práce je zaměřena na jednotlivé techniky základních záběrů, které jsou předpokladem pro efektivní pádlování a pohyb ve vodním terénu. Každý ze základních záběrů je níže detailně popsán.

Pro snadné ovládnutí kajaku je důležité mít pevné sezení, správnou předozadní rovnováhu a vhodné pádlo. Od začátku, společně s nejdůležitějšími záběry, je dobré rozlišit práci kolen a boků (řízení lodi náklony) od práce paží a trupu. Postupem času se naučíme, že pro změnu směru jízdy není vždy nutné použít naučený řídicí záběr. Stačí lehce naklonit loď, otočit ramena a trup do směru, kterým chceme jet, a pádlovat vpřed. Správně zatížená loď následuje pohyb ramen a trupu díky našemu sezení (Novotný, 2011).

Záběr vpřed (viz výukové video 0:01:15)

Záběr vpřed je základní prvek pro zdárné zvládnutí dalších záběrů a současně i celkového pohybu na kajaku (Bílý et al., 2001).

U záběru vpřed jsou rozlišovány čtyři fáze:

Zasazení. Při zasazení kajakář sedí ve vzpřímené pozici s trupem lehce nakloněným vpřed. Spodní neboli tažnou paži kajakář natáhne a horní (tlačnou) pokrčí. Ruka se nachází zhruba v úrovni očí. Poloha ramen je stejná, jako směr záběru. Je důležité, aby zasazení pádla bylo provedeno těsně u boku lodi a je třeba dbát na plynulé

a lehké zasazení pádla do vody. Při nesprávném ponoření pádla dochází vlivem špatně nastaveného listu, nebo vlivem předčasného zatažení, k odtržení vody od záběrové plochy listu (Bílý et al., 2001).

Tažení. Vlastní tažení se uskutečňuje po přímé dráze a těsně u boku lodi. Pro účinnost záběru je nezbytné, aby list pádla byl po celou dobu tažení celý pod vodou. V první fázi tahu je spodní ruka natažená a tah je prováděn pomocí rotace ramen a zčásti trupu. Následuje druhá část tažení, při které se spodní paže pokrčuje a přitahuje pádlo k tělu. Horní paže se z počáteční pozice pohybuje dopředu takřka po přímce, a to ve výši očí. Při tlaku se uvolní sevření ruky držící žerd' (Bílý et al., 2001).

Vytažení. Po tažení následuje fáze vytažení. Kajakář si musí pohlídat, aby nedošlo k odhození vody, a proto je pohyb pádla veden těsně u těla šikmo stranou. Při vytahování listu z vody se horní paže přesouvá k hladině a zahajuje záběr na protější straně (Bílý et al., 2001).

Přenos. Poslední fází záběru vpřed je přenos. Zde dochází k rychlému přetočení pádla v kajakářově „volné ruce“, a tím dojde k nastavení listu k dalšímu záběru (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- krčení rukou
- nahýbání trupu do stran
- podvědomý předozadní pohyb
- špatně nastavený list pádla
- přehnané napínání vrchní ruky
- rychlé zatažení a odtržení vody od listu
- zasazení necelého listu pádla (Minařík, 2007; Novotný, 2011).

Široký záběr od přídě (*viz výukové video 0:03:17*)

Široký záběr od přídě, který známe také jako obloukový, oblouk, či odhoz, je používán k úpravě směru jízdy nebo roztáčení lodi. Je důležité dbát na to, aby nedocházelo k většímu předozadnímu nebo stranovému pohybu trupu. To může mít za následek nechtěné rozhoupání lodi. Záběr lze opět rozdělit do jednotlivých fází (Bílý et al., 2001).

Zasazení. V této fázi je poloha trupu v mírném předklonu, spodní paži má kajakář nataženou vpřed a horní pokrčená před tělem, a to přibližně ve výši prsou. List pádla je dáván co nejbliže ke špičce kajaku. Trup a ramena jsou vytočena opačným směrem (Sokol, 2013).

Tažení. Pomocí rotace ramen a trupu vede spodní paže ve fázi tažení list pádla obloukem co nejdále od boku lodi. Po celou dobu je paže natažena. Druhá, horní paže se během záběru natahuje pořád ve stejné výšce (Sokol, 2013).

Vytažení. Vytažení pádla z vody kajakář provádí těsně za tělem (Sokol, 2013).

Nejčastější chyby:

- pohyb trupu do stran
- předozadní pohyb trupu
- rozhoupání lodi
- dotažení záběru
- spodní paže je pokrčená (Čivrný et al., 2012).

Široký záběr od zádě (viz výukové video 0:04:53)

Tento typ záběru se využívá k otáčení, nebo roztočení lodi. Trup kajakáře je ve výchozí poloze ve vzpřímené pozici a ramena jsou vytočena ve směru záběru. Obě paže se nacházejí u stejného boku lodi nad vodou, přičemž spodní ruka je téměř natažená a horní pokrčená. List pádla se do vody dostává u zadní části lodi, a to nezáběrovou plochou s lehce pozvednutou přední hranou. Dále je záběr veden přes spodní paži po obloukové dráze vpřed. Tohoto pohybu kajakář docílí pomocí rotace ramen a trupu. Horní paže kajakáře udržuje žerď pádla, přibližně na úrovni hrudníku, s cílem maximalizovat účinnost záběru. Ukončení záběru dále probíhá dle potřeby. Pokud chce kajakář dosáhnout co neúčinnějšího otáčení lodi, měl by být list pádla vytahován z vody co nejbliže u přídě (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- záběr není dotažen k lodi, ale končí na úrovni kolen
- pádlo není v záběru celou záběrovou plochou
- záběr není veden obloukem
- rotace trupu, trup není aktivně využíván
- horní paže je pokrčená (Minařík, 2007).

Vylehnutí – opora o pádlo

Opora o pádlo neboli vylehnutí je využíváno především při nájezdu na proud, kdy se kajakář může dostat do obtížnější situace. List je nezáběrovou plochou pokládán na hladinu vody. Kajakář tak činí mírně za tělem, přičemž trup má mírně nakloněn a spodní ruka se opírá o list (Bílý et al., 2000).

Nejčastější chyby:

- opora je blízko lodi
- špatný úhel zasazení listu pádla
- pádlo je příliš hluboko pod hladinou
- list pádla není odtažen od lodi
- loket je málo zvednutý nad zápěstí (Minařík, 2007).

Záběr vzad

Záběr vzad je nejčastěji využíván k náhlému zastavení lodi, nebo k couvání. Kajakář jím může také změnit směr jízdy, avšak není to ten nejefektivnější způsob, a to kvůli úplné ztrátě rychlosti. Zpětný záběr se často používá v kombinaci se závěsem (kontra-závěs). Při této technice kajakář umísťuje pádlo nezáběrovou plochou za tělo, ramena a trup otočí na stranu záběru. Spodní paže je natažená a horní pokrčená s loktem ve výši ramene. Samotný záběr je prováděn rotací horní části trupu s pádlem po boku lodi (Sokol, 2013).

Nejčastější chyby:

- záběr není veden rovnoběžně s lodí
- pádlo není plnou záběrovou plochou v záběru
- příliš velký náklon nebo záklon trupu (v předozadní rovině i do stran)
- rotace trupu, trup není aktivně využíván
- horní paže je příliš pokrčená (Minařík, 2007).

Přitažení (viz výukové video 0:07:45)

Přitažení kajakář využívá pouze k otáčení, či drobné korekci směru jízdy, nikoliv k pohánění lodi. Rozeznáváme zde tři základní podoby provedení: Přitažení u špičky, přitažení vedle sebe a přitažení za sebou. Záběr začíná zasazením pádla do vody, trup je vzpřímen a znatelně vykloněn ven z lodě. Zatímco spodní ruka je natažená, horní paže je v lokti výrazně ohnutá a nachází se nad hlavou nebo vedle hlavy. Kajakářův loket směřuje

dopředu a dolů. Následuje zasazení pádla do vody, které by při základním provedení mělo být v úrovni trupu, rovnoběžně s bokem lodi a především co nejdále od lodě. Úhel a koordinace listu pádla je realizováno zápěstími. Poslední fáze přitažení spočívá v přesunu lodi na místo, kde bylo pádlo zasazeno (Urbaczka, 2013).

Na klidné vodě lze tento záběr zařadit do výuky jako průpravné cvičení. V praxi se přitažení nejčastěji využívá k posunu lodi ke břehu před vysednutím (Bílý et al., 2000).

Nejčastější chyby:

- nerovnoměrné přitahování přídě a zádě
- pádlo není plnou záběrovou plochou v záběru
- špatná práce zápěstím
- horní paže není zdvihnutá nad hlavou
- nedostatečný bočný posun podle podélné osy kajaku (Minařík, 2007).

Závěs (viz výukové video 0:06:14)

V nynějším pojetí jízdy na kajaku je závěs považován za jeden z nejrozšířenějších řídicích záběrů. Využívá se k otáčení nebo natáčení lodi. Hlavním pozitivem této techniky je fakt, že při její použití kajakář neztrácí při jízdě potřebnou rychlost. Rozlišujeme zde dva způsoby provedení: závěs u špičky a závěs prováděný od zádě. Rozdíly mezi těmito podobami závěsu jsou především ve velikosti poloměru, ve kterém se loď otáčí. Provedeli kajakář závěs u špičky, jeho loď se bude otáčet ve větším poloměru. Závěsem provedeným od zádě se loď bude točit v poloměru menším (Bílý et al., 2001).

Ve výchozí pozici je kajakářův trup vzpřímený, lehce předkloněný a ramena jsou vytočená do směru provedení závěsu. Následuje mírné vyklonění trupu a s tím přenos těžiště k boku lodi. Ruka držící pádlo v dolní části je mírně pokrčena. Horní paže je také pokrčena na úrovni kajakářova čela, loket míří dopředu a dolů. List je do vody zasazován záběrovou plochou. Kajakář musí dbát na to, aby úhel zasazení pádla byl k vodě co nejvíce kolmý a směřoval šikmo vpřed. List pádla je veden pomocí rotace a pohybu zápěstí. Kajak se točí okolo místa, kde je list pádla zasazen. Poloměr otáčení lodi může kajakář ovlivnit místem zasazení a úhlem natočení listu (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- spodní paže je přehnaně natažená
- list pádla je v záběru nedostatečně a tím pádem list pádla není pevným bodem pro otočení lodi
- špatná práce zápěstím
- ramena jsou kolmo na podélnou osu kajaku
- malý rozsah záběru
- nedostatečný náklon (Čivrný et al., 2012).

4.1.3 Technika jízdy na kajaku – jízda na tekoucí vodě

Tato podkapitola se zabývá jednotlivými technikami na tekoucí vodě. Tyto techniky jsou určeny pro již více zkušenější kajakáře. Minimálním předpokladem jsou zvládnuté řídicí záběry na rovné vodě.

Dle Bílého (2000):

Hlavní zásady při pohybu v náročnějším vodním terénu:

- loď by měla mít vždy větší rychlost než proud, je lépe ovladatelná a bezpečnější,
- při pohybu v proudu je třeba vždy dodržovat správný náklon lodí, dno lodi musí být náklonem nastaveno proti proudu,
- pádlo je třeba mít neustále v záběru, nebo připravené na záběr, jen tak je možné reagovat na měnící se podmínky jízdy (s. 60).

Přímá jízda (viz výukové video 0:09:14)

Pro zdárné udržení přímého směru na kajaku je potřeba zvládnout určitý stupeň výše uvedené základní techniky na klidné vodě.

Bílý (2000) rozděluje několik způsobů, kterými kajakář může korigovat směr jízdy:

- odlišné vynaložení sil v záběru
- zkrácení délky záběru
- vytočení trupu do požadovaného směru jízdy
- širokým záběrem od přídě
- přitažením špičky lodi
- protažením záběru k zádi s přitažením pádla k zádi.

U žádného z citovaných způsobů není možné určit ideální situaci využití. Záleží na zkušenostech, technických dovednostech, taktických znalostech vodáka a také na situaci, ve které se aktuálně nachází. Zkušený kajakář nemusí vynaložit velké úsilí k udržení lodi v přímém směru (Bílý et al., 2000).

Nájezd do proudu a výjezd z proudu (viz výukové video 0:10:02)

Při této technice najíždí kajakář k rozhraní proudu pod ostrým úhlem. Úhel nájezdu či výjezdu z proudu se z pravidla pohybuje mezi 40-70 stupni, záleží na situaci a na druhu kajaku. Loď je nutné dostat do náklonu, toho kajakář docílí přenesením váhy těla na stranu nájezdu nebo výjezdu. Před rozhraním proudu kajakář realizuje záběr vpřed, který byl popsán výše v technice jízdy na klidné vodě. Jak nájezdové, tak i výjezdové rychlosti kajakář musí provádět důrazně od špičky a bez změny náklonu lodě. Aby kajakář navedl kajak do protiproudu co nejpřesněji používá při výjezdu z proudu záběr vpřed na vnitřním boku lodi. Následuje závěs, který je zasazován na rozhraní proudu a je ukončen u přídě přechodem do záběru vpřed. Tímto záběrem se zároveň ruší náklon lodě. Poloměr otáčení lodě může kajakář ovlivnit místem zasazení pádla do vody a silou tlaku na list (Sokol, 2013).

Nejčastější chyby:

- záběr není veden rovnoběžně s lodí
- nedostatečná rychlost
- malý či moc velký úhel nájezdu
- neprovedení záběru v před
- nedostatečný náklon (Bílý et al., 2000).

Přejezd proudu – traverz (viz výukové video 0:12:19)

Snadný přejezd proudu závisí na rychlosti lodě, ideálně zvoleném úhlu nájezdu a nepochybně na velikosti zdolávaného proudu. V první fázi kajakář navádí loď šikmo k rozhraní. Při nájezdu na proud je důležitá dostatečná rychlost kajaku. Jako poslední záběr v protiproudu se vyplatí použít záběr vpřed (viz. kapitola 4.1.2) s mírně odkloněnou horní stranou lodě. Ramena kajakáře jsou vytočená a pádlo připravené na záběr v proudu u spodní části lodi. Podstatné je záběr vést od špičky lodě s trupem vytočeným na protější stranu. Největšího náklonu dosáhne kajakář během přejíždění rozhraní proudu (Sokol, 2013).

Nejčastější chyby:

- záběr není veden rovnoběžně s lodí
- špatně zvolený úhel nájezdu
- náklon na opačnou stranu
- nedostatečná rychlost
- pádlo není neustále v záběru (Bílý et al., 2000).

Průjezd válce

Vodní válec se ve většině případů tvoří za překážkami, kde má přetékaající voda velký spád. Dochází zde k velkému rozdílu vodních hladin a voda, která nestíhá odtékat se vrací zpět k bariéře. V případě velkého hladinového rozdílu se mohou tvořit nebezpečné spodní válce, které loď zbrzdí a snadno jí převrhnou (Štemprok, 1983). Přejetí tomu můžeme co nejvyšší nájezdovou rychlostí do válce, kolmým přejezdem a správným náklonem. Kajakář rozjede loď a na hraně válce provádí „naskakovací“ záběr. Jedná se o specifický dlouhý a silný záběr, kterým dostane kajak do válce. Pohyb pokračuje okamžitým přenosem pádla vpřed a dalším záběrem těsně za hřeben válce (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- záběr není veden rovnoběžně s lodí
- nedostatečná rychlost
- špatně provedený naskakovací záběr
- předklon
- neprovedení záběru po výjezdu z válce (Bílý et al., 2001).

Přejezd válce

Pro úspěšné přejetí válce z jedné strany na druhou musí kajakář zvolit správnou stopu nájezdu a ovládat náklony. Do válce najíždí zespodu a jakmile se špička lodi dostane do válce zahazuje náklon po proudu, který postupně zvětšuje. „Po najetí do válce provádí kajakář záběry vpřed na spodní straně. Záběry jsou vedeny, co nejdále od boku lodě“ (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- záběr není veden rovnoběžně s lodí
- špatné držení trupu
- na spodní straně není proveden záběr vpřed
- malá rychlost
- krčení paží k trupu (Bílý et al., 2000).

Surfování na vlně

Přejezd po vlně tam a zpět vyžaduje od kajakáře značnou citlivost pro udržení rovnováhy v předozadní i boční rovině, a také precizní manipulaci s polohou těžiště těla. Tyto pohybové dovednosti jsou již na vyšší úrovni. Existuje několik způsobů, jak se na vlnu dostat – ze strany, zespoda (při pomalejším proudu), nebo z pomalé jízdy vzad po proudu. Při nájezdu ze strany vlny kajakář navádí loď na vlnu pod ostrým úhlem a je připraven na široký záběr od zádě (viz. kapitola 4.1.2.3.). Těžiště umísťuje těsně za vrchol vlny a mírně naklání kajak na opačnou stranu. Pro změnu směru pohybu lodi zpět kajakář lehce odtlačí zád loď, současně opatrně upraví náklon a přenesení pádlo na druhou stranu. Když kajakář najíždí na vlnu z jízdy vzad, získá nejprve rychlost vlny směrem vpřed. Vnímá zád loď, a jakmile se začne zvedat, použije náklon a vytočením trupu na druhou stranu přechází do surfingu. Při nájezdu zezdola se musí kajakář dostat na vrchol vlny a předklonem trupu dostat těžiště za její vrchol (Bílý et al., 2000).

Nejčastější chyby:

- nedostatečný úhel nájezdu z boku vlny
- špatná práce s vlastním těžištěm
- neprovedení širokého záběru od příďe (Bílý et al., 2000).

Zpětný traverz

Jedná se o techniku překonání řeky, při které je špička orientovaná po směru proudu. Při jízdě po proudu se kajakář snaží snížit rychlost kajaku pomocí brzdícího zpětného záběru a lehce natočit zád loď šikmo proti proudu. Záběr je prováděn na opačné straně, vzhledem k následujícímu směru jízdy. Následně se provádí zpětné záběry na obou stranách loď, přičemž záběr na spodní straně je veden více od loď. Kajak musí být nakloněn po směru proudu a zatížen více vpředu (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- záběr není veden rovnoběžně s lodí
- - nedostatečné brzdící záběry
- neprovedení náklonu do požadovaného směru traverzu
- nenatočení zádě kajaku šikmo proti proudu (Bílý et al., 2000).

4.2 Metodika a technika jízdy na kánoi

4.2.1 Metodika výcviku na kánoi

Sezení v kánoi

Pohodlné a stabilní sezení v kánoi je základním předpokladem pro efektivní provedení záběrů. V turistických kánoích jsou sedačky zpravidla pevně zabudované.

Bílý (2001) doporučuje dvě varianty sezení:

1. Při pádlování má kanoista jednu nohu pokrčenou a umístěnou pod sedačkou, koleno je umístěno nízko v lodi a stehno přitisknuto k boku plavidla. Druhá noha je volně natažená, s patou opřenu o dno kánoe.
2. Druhý způsob sezení spočívá v kleku pod sedačkami a používá se především při jízdě v náročnějších vodních podmínkách. V této pozici je loď, díky sníženému těžišti, mnohem stabilnější.

Pro dosažení snadného klouzání lodě po hladině po každém záběru je zadní sedadlo umístěno dál od středu kánoe. V případě dvoučlenné posádky je důležité, aby zadák (zadní člen posádky) byl váhově těžší než háček (přední člen posádky). Pro sedadla v singlkanoích a uzavřených sportovních kánoích jsou běžně využívány speciálně tvarované sedačky s kurtami na přezky nebo suché zipy. Pro zajištění vyšší stability mohou být do lodi přidány formované výplně na kolena a opěrky pro chodidla. Kvalitní sedadlo kanoisty pevně fixuje v lodi a současně mu umožňuje dostatečnou volnost pohybu (Bílý et al., 2001).

Držení pádla

Efektivní záběry může kanoista provádět pouze s pádlem správné délky. Dle Bílého (2001) určíme správný rozměr pádla podle výšky kanoisty v sedě (od kyčelního kloubu k ramenům), délkou paže (od ramenního kloubu k ramenům) a výškou sezení v lodi.

V případě pádla pro vodní turistiku všeobecně platí, že by mělo být dlouhé od země po vodákovu bradu. V některých sportovních disciplínách kanoistiky používají

kanoisté pádlo kratší, přibližně do výšky prsou. Umožňuje jim lepší manipulaci a mohou na pádlo přenést více síly.

Při držení pádla by měla být spodní paže umístěna přibližně 15 cm od listu. Držíme-li pádlo vodorovně nad hlavou, musí být úhel mezi předloktím a pádlem a současně úhel v lokti 90° (Bílý et al., 2001).

Nošení kánoe

Způsob, jakým se kánoe nosí, závisí na konkrétním tvaru a provedení lodi. Pokud kánoe není vybavena držáky, nosíme ji ve dvojici dnem dolů, přičemž špičku držíme pod paží a rukou druhé paže přidržujeme lub. Kánoi s pevnou palubou lze obvykle nosit za držáky ve špičkách lodi nebo za límec na protilehlých stranách. Laminátovou kánoi může jednotlivec po měkčím povrchu táhnout za nadzvednutou špičku. Singlkanoista nosí kánoi na jednom rameni, stejně jako v případě kajaku (viz. kapitola 4.1.1) (Štemprok, 1983).

V dnešní době se často využívají speciální vozíky, které umožňují vodákovi rychle, a bez velké námahy, přepravit kánoi či kajak i bez pomoci druhého.

Nastupování a vystupování

Pokud vodáci jedou ve dvojici, zadák přidržuje loď za límec blíže ke špičce, popřípadě za úchyt. Loď směřuje špičkou proti proudu. Háček do lodi nastupuje jako první. Jednou nohou stoupne do středu kánoe, uchopí oběma rukama luby a rukou blíže břehu současně drží pádlo, kterým se může opírat o břeh. Poté vstoupí do lodi druhou nohou a zaklekne nebo usedá na sedačku. Poté nastupuje stejným způsobem zadák, přičemž háček drží loď u břehu (Štemprok, 1983).

Singlkanoista do kánoe nastupuje v podstatě stejným způsobem jako dvojice vodáků, pouze je důležité zajistit, aby loď zůstala u břehu. Toho lze dosáhnout buď intenzivnějším opřením pádla o břeh, nebo jeho zapřením u špičky lodi na straně odlehlejší od břehu (Štemprok, 1983).

4.2.2 Technika jízdy na kánoi – základní záběry na rovné vodě

Záběr vpřed (viz výukové video 0:14:01)

Záběr vpřed je základní a nejdůležitější záběr. Technicky správně provedený záběr pohání loď vpřed v podstatné rychlosti a tím ulehčuje její pohyb (Bílý et al., 2001).

Bílý (2001, s. 62) popisuje, které svaly kanoisté zapojují pro co neúčinnější provedení záběru. Důležité je především zapojení velkých zádových svalů, svalů ležících

podél páteře, trapézového svalu a svalů deltových. Svaly paží kanoisté využívají při řízení směru lodi, v konečné fázi záběru vpřed a manipulaci s pádlem. Autor ve své publikaci rozděluje záběr vpřed na tři fáze:

1. Zasazení. Při zasazení pádla do vody se trup mírně naklání a natáčí tak, aby spodní paže mohla začít se záběrem co nejvíce vpředu. Dolní paže je natažená a horní skrčená v loketním kloubu (cca 30°). Pádlo je drženo pevně, ne však příliš křečovitě. Trup je v mírném předklonu a hlava je držena zpříma. Pádlo je nutné zasadit do vody měkce (Foukal, 2018).
2. Tažení. „První hnací silou je využití švihů po fázi přenosu a narovnání trupu se současnou zpětnou rotací do základní polohy. Horní paže určuje postavení pádla ve vodě po dobu záběru. Loket horní paže musí být dostatečně vysoko (ve výšce očí).“ (Bílý et al., 2001 s. 63). Aby kanoista předešel rychlé únavě paží je nezbytné, aby ruka držící pádlo ve spodní části byla co nejdéle natažená a tím umožnila přenos síly ze zad. Konečná fáze záběru je tehdy, kdy spodní ruka překoná úroveň trupu. Kanoista tažení dokončuje ve vzpřímené poloze.
3. Vytažení a přenos. Vytažení pádla z vody probíhá plynulým obloukem. Při přenosu je pádlo namířeno vzdálenější hranou vpřed a plocha listu souběžně s hladinou (Foukal, 2018).

Nejčastější chyby:

- při zasazení pádla není váha těla rozložena na obě kolena stejně
- při zasazení pádla je zatížení lodi posunuto až příliš k přídi lodi
- hlava není rovně a pohled směřuje jinam, než dopředu, brada skloněná dolů
- při tažení horní paže tlačí směrem dopředu (Foukal, 2018).

Záběr vpřed se slalomovým ulomením (viz výukové video 0:15:47)

Foukal (2018) ve své práci vysvětluje z jakého důvodu musí kanoista při jízdě využívat specifické řídicí záběry. Na rozdíl od kajakáře má kanoista pádlo pouze s jedním listem a základní záběr vpřed dělají pouze na jedné (své dominantní) straně. Pokud by tedy kanoista nepoužíval řídicí záběry loď by se mu po chvíli začala roztáčet.

Záběr vpřed se slalomovým ulomením je jedna z technik, kterou může kanoista poměrně rychle korigovat směr lodi. Jedná se o záběr, kdy kanoista po záběru vpřed zanechává pádlo ve vodě a listem kormidluje. Spodní paže táhne list za tělo a ruka

na hlavičce pádla tlačí žerď dopředu a dolů. Spodní rukou jezdec přitlačuje žerď k boku lodě. Podstatným faktorem pro účinné řízení lodě je poloha pádla. „Příčná osa pádla je kolmá na hladinu a podélná rovnoběžná s osou kánoe. Žerď směřuje šikmo vzad. List v této poloze vytváří kormidlo lodě“ (Bílý et al., 2001 s. 63).

Nejčastější chyby:

- list pádla není při ulomení rovnoběžně s bokem lodi
- špatná poloha rukou a zároveň i pádla ve fázi dokončení záběru vpřed (Foukal, 2018).

Záběr vpřed s rychlostním ulomením (viz výukové video 0:16:06)

Dalším specifickým řídicím záběrem je záběr vpřed s rychlostním ulomením na konci. Tento záběr kanoista ukončuje pohybem listu pádla směrem od lodi a hlavičku tlačí dopředu a dolů. Pádlo je ve stejné poloze jako u výše popsaného záběru se slalomovým ulomením s tím rozdílem, že záběrová plocha listu je postavena opačným směrem (od lodě). Tato řídicí technika je rychlejší než například slalomové ulomení, ale ne vždy úplně výhodná. Kanoista má totiž možnost korigovat směr lodi pouhým natáčením listu pádla, avšak jedná se o poměrně vysilující způsob pro svaly zápěstí, tudíž ho jezdec může uskutečňovat pouze v omezené míře (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- nesprávná poloha paží a současně poloha žerdě a listu pádla
- nesprávně provedený tlak horní ruky a tah spodní ruky (Foukal, 2018).

Podle Pinkavy (2008):

Při slalomovém ulomení dochází k ulomené více vzadu oproti ulomení rychlostnímu. Navíc i list pádla se staví více kolmo na směr pohybu lodě. Tím se prodlužuje rameno působící síly a je tím i větší otáčivý účinek slalomového ulomení. Rychlostní ulomení ale obsahuje hnací složku a při jízdě vpřed je tedy podstatně výhodnější – samozřejmě při zvládnutí správné techniky. Slalomové ulomení se při dnešním pojetí jízdy používá minimálně – má velké brzdící účinky. Je využíváno spíše jako nouzové řešení nebo je nahrazováno jinými záběry (kontr-závěs, závěs, ...) (s. 21).

Záběr vpřed v přesahu (*viz výukové video 0:16:41*)

Záběr v přesahu je dalším řídicím záběrem používaný v kanoistice. U výše citovaných řídicích technik jezdec záběr provádí na své dominantní straně. Zde se jedná o záběr tzv. na přes ruku a kanoista zabírá na opačné straně lodi než při záběru vpřed. Při zahájení je spodní ruka natažená a horní mírně pokrčená. Trup rotuje více než při záběru vpřed. Horní ruka se zápěstím určuje postavení listu ve vodě. Při tažení kanoista tlačí horní rukou do hlavičky pádla a pomocí spodní paže přenáší sílu na list pádla. Spodní paže se do záběru zapojuje až za polovinou dráhy (Bílý et al. 2001).

Nejčastější chyby:

- špatná poloha paží a trupu
- nestabilní držení těla
- špatný úhel a poloha pádla v zahajovací fázi (Foukal, 2018).

V posledních letech se ve sportovních kanoistických disciplínách na divoké vodě, především ve vodním slalomu a sjezdu, stále více rozšiřuje tzv. přehazování pádla, kde si kanoista dle potřeby přehazuje pádlo z jedné strany na druhou. To mu umožňuje větší rozsah pohybu a přenos síly do záběru (Foukal, 2018).

Široký záběr od přídě (*viz výukové video 0:17:39*)

Široký záběr od přídě se řadí mezi techniky používané ke změně směru jízdy, nebo k otáčení lodi. Výchozí pozice pro zasazení listu je mírně předkloněný trup, spodní paže je natažena, horní pokrčena před trupem. Ramena má kanoista vytočené do směru záběru. Žerď drží v co nejnižší poloze a list zasazuje co nejbližše ke špičce lodi. Trup se při záběru otáčí a dráhu záběru vede po celou dobu spodní natažená paže. Záběr končí ve chvíli, kdy je pádlo dostane za tělo kanoisty. Jezdec se musí vyvarovat extrémnímu přenosu váhy na stranu záběru. Kánoe by se poté dostala do velkého náklonu a účinnost záběru by se snížila (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- příliš malý/velký náklon lodě
- pokrčená paže ve fázi tažení
- špatná poloha trupu a paží
- nedostatečný nebo přílišný úhel pádla při zahájení (Foukal, 2018).

Přitažení (viz výukové video 0:20:47)

Přitažení je další technikou, která slouží ke korekci směru jízdy nebo otáčení lodi. Přitažení je možné provést třemi způsoby: u špičky lodi, vedle sebe a za sebou. Kanoista list zasazuje ve vzpřímené poloze a vykloněn z lodě ven (Bílý et al., 2001).

Foukal (2018, s. 29) uvádí: „Čím je úhel listu otevřenější, tím je přitažení silnější. Špičkoví slalomáři využívají tuto techniku velmi často v náročnějších vodních terénech pro neustálý kontakt pádla s vodou, který jim umožňuje jistější pohyb.“

Nejčastější chyby:

- nedostatečný nebo přílišný úhel pádla vzhledem k lodi
- neudržení těžiště (Foukal, 2018).

Vylehnutí – opora o pádlo (viz výukové video 0:21:36)

Tato technika plní především stabilizační funkci, a i když se řadí mezi základní záběry, kanoista ji využívá hlavně při jízdě ve velkých vlnách (Štemprok, 1983).

Oporu u pádlo kanoista využívá především při nájezdu do proudu ve vysoké rychlosti. List je pokládán mírně za tělem a oporou sporní paže o list získává jezdec lepší stabilitu lodě (Bílý et al., 2001). Ve výchozí pozici je trup v mírném předklonu, vytočen na stranu otáčení a těžiště těla je u boku lodi. Náklon lodi je na straně záběru. Spodní paže je natažená a horní pokrčená, obě ruce jsou neustále nad hladinou vody. List je na hladinu pokládán nezáběrovou stranou, šikmo vzad a co nejdále od lodi. Místo zasazení pádla je bodem, kolem kterého se loď otáčí (Bílý et al., 2000).

Nejčastější chyby:

- příliš velký/malý náklon lodě
- špatné položení listu pádla (Bílý et al., 2001).

Záběr vzad

Záběr vzad kanoista využívá, pokud chce loď zastavit, nebo jí rozjet dozadu. Ve výchozí poloze je trup vzpřímený, ramena směřují na stranu záběru a obě paže jsou mírně pokrčené. List pádla je zasazován za tělem jezdce. Spodní rukou vyvíjí tlak na nezáběrovou stranu listu a dostává tak pádlo před sebe. V konečné fázi pohybu se kanoista dostává do výchozí polohy pro záběr vpřed (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- špatné vytočení ramen ve fázi zasazení
- nepřenesení těžiště ke špičce lodi (Foukal, 2018).

Široký záběr od zádě (viz výukové video 0:18:43)

Tato technika se využívá při nájezdech a výjezdech z proudu a k otočení kánoe při náhlé změně směru. Kanoista záběr zahajuje zasazením nezáběrové plochy listu k zádi lodě, spodní ruku má nataženou a horní v lehké flexi. Ramena jsou vytočená na stranu záběru a trup vykloněný ven z lodi. Poloha pádla je ve vodorovné ose s lodí a obě ruce jsou nad hladinou vody. Samotný pohyb vychází z rotace zad, přičemž spodní paže je po celou dobu záběru natažená. List pádla je veden obloukem, co nejdále od boku lodi. Kvůli velkému tlaku vody na list musí být opora o pádlo značně důrazná (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- špatné vytočení ramen a poloha paží
- nedostatečný nebo přílišný náklon lodě ve fázi tažení (Foukal, 2018).

Závěs (viz výukové video 0:19:48)

Závěs je řídicí záběr využíván při nájezdech a výjezdech z proudu. Kanoista záběr zahajuje ve vzpřímené poloze s trupem vloněným ven z lodi a těžiště těla má na straně závěsu. Spodní paže je v mírné flexi. Horní paže je pokrčená s rukou nad hlavou a její loketní kloub svírá úhel asi 90°. Záběrová plocha listu směřuje do směru jízdy a kanoista koriguje list pomocí zápěstí. Kánoe se otáčí kolem místa zasazení pádla. Pohyb dokončuje spodní paže pohybem po obloukové dráze směrem ke špičce a následuje záběr vpřed (Bílý et al., 2001).

Pinkava (2006) ve své práci popisuje tzv. závěs otevřený, jedná se o modifikaci závěsu, která je výhodná při otáčení lodě na místě nebo při oblouku o malém poloměru. Kanoista zahajuje pohyb v mírném záklonu a list pádla vytáčí o více než 90 stupňů směrem od lodi do směru jízdy. Paže držící hlavičku se dostává až za hlavu jezdce a list je veden obloukem směrem ke špičce lodi.

Nejčastější chyby:

- neplynulé zasazení listu do vody
- neudržení paže v základní poloze (Foukal, 2018).

Závěs v přesahu

Tato technika je užitečná při nájezdech do proudu a výjezdech z proudu. Na začátku záběru je trup ve vzpřímení, spodní paže natažená a horní pokrčená na úrovni hlavy. Zasazení listu probíhá přes ruku a co nejdále od boku lodi. Úhel polohy

listu ve vodě nastavuje kanoista zápěstím horní ruky. Pádlo musí být zasazeno tak, aby list nabíral dostatečné množství vody pro svižné otočení lodě bez ztráty rychlosti. Pohyb pádla je od místa zasazení ke špičce lodi, kde je pádlo vytahováno a přenášeno k dalšímu záběru (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- špatná poloha zasazení listu pádla
- nedostatečné nebo přílišné vytočení trupu a ramen při zasazení (Foukal, 2018).

4.2.3 Technika jízdy na kánoi – jízda na tekoucí vodě

Přímá jízda (viz výukové video 0:22:32)

Přímá jízda je základní dovedností, kterou si kanoista musí osvojit pro úspěšné zvládnutí techniky dalších náročnějších záběrů (Foukal, 2018).

Po každém záběru pádlem kánoe přirozeně zatáčí ven z pádlovací strany. Tuto situaci může jezdec vyřešit hned několika způsoby. Pomocť si může vytočením trupu po fázi zatažení, náklonem lodě na vnější stranu, rychlostním či slalomovým ulomením (viz kapitola 4.2.2), záběrem přes ruku (viz kapitola 4.2.2), a nakonec také přehozením pádla. Nejčastěji používanou technikou je kombinace rychlostního ulomení a záběru přes ruku v poměru 3:1 až 6:1. Dalším efektivním způsobem je slalomové ulomení, které je však z důvodu silného zpomalování lodě používané jen výjimečně (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- nesprávně provedený záběr vpřed (viz kapitola 4.2.2)
- nesprávné provedení řídicích záběrů (rychlostní či slalomové ulomení)
- neudržení stabilního těžiště těla (Bílý et al., 2001).

Nájezd do proudu a výjezd z proudu na ruku (viz výukové video 0:23:36)

Pro úspěšné překonání rozhraní proudu je nutné loď dostat do vyšší rychlosti. Podle Štemproka (1983) by měla být loď do rozhraní naváděna pod úhlem 45 stupňů. V aktuálnější díle Bílého (2001) však zjišťujeme, že postupným vývojem techniky jízdy se nyní doporučuje úhel okolo 70 stupňů, v maximálním případě 90 stupňů. Poslední záběr před rozhraním proudu je na ruku a v protiproudu následuje závěs s náklonem lodi dovnitř oblouku. Místo zasazení pádla nelze předem přesně určit, záleží na aktuální situaci. Poslední fází je záběr vpřed, který současně ruší náklon lodě.

Nejčastější chyby:

- malá rychlost lodě při nájezdu
- špatný úhel nájezdu
- příliš malý/velký náklon lodě
- špatně zvolené místo pro zasazení pádla (Bílý et al., 2001).

Nájezd do proudu a výjezd z proudu přes ruku

Poslední záběr před nájezdem na proud, nebo výjezdem z proudu, bývá většinou směřován přímo na ruku. Nicméně zkušenější kanoisté obvykle používají záběr přes ruku, který jim umožňuje preciznější korekci úhlu nájezdu. Jakmile se kanoista dostane přes rozhraní proudu zavěšuje pádlo v přesahu a pohyb dokončuje záběrem vpřed, také v přesahu. Náklon lodě je směrem dolů po proudu (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- malá rychlost lodě při nájezdu
- špatný úhel nájezdu
- příliš malý/velký náklon lodě (Bílý et al., 2001).

Přejezd proudu (traverz) (viz výukové video 0:25:29)

Přejezdem proudu se kanoista pohybuje napříč proudem z jedné strany toku na druhu. Příklad směřuje proti proudu (Štemprok, 1983). V první fázi záběru kanoista loď navádí šikmo k rozhraní proudu. Velikost náklonu a úhel nájezdu záleží na velikosti rozhraní, síle proudu a typu lodě, ale vždy je směrem dolů po proudu. Pro maximální účinnost záběru je nutné udržovat loď proti proudu ve správném úhlu (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- nesprávný úhel lodi s proudem
- vytažení pádla z vody a přesušení pádlování (Štemprok, 1983).

Přejezd proudu (traverz) přes ruku

Pokud se kanoista dostane do situace, kdy potřebuje přejet proud na jeho nedominantní ruku, použije záběr přes ruku. Tato technika je náročnější, vyžaduje dobré zvládnutí záběru přes ruku a jezdec musí výborně udržet rovnováhu. Poslední záběr před nájezdem na rozhraní proudu je většinou záběr na ruku se slalomovým ulomením. Následuje záběr přes ruku. Aby kánoe projela přes rozhraní po špici musí kanoista zvětšit úhel nájezdu do protiproudu. Náklon lodě směřuje po proudu dolů (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- nesprávný úhel lodi s proudem
- vytažení pádla a přesušení pádlování
- neudržení stability (Bílý et al., 2001; Štemprok, 1983).

Přejezd válce

Do válce najíždíme špičkou kánoe s náklonem směrem dolů ve směru proudu. O velikosti náklonu rozhoduje výška a síla válce, typ lodi a samozřejmě také zručnost jezdce. V případě přejezdu na ruku je využíván záběr vpřed s protažením vpřed, přičemž pádlo je neustále ve vodě. Záběry jsou vedeny od boku lodě se zakončením před tělem kanoisty (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- nezvládnuté vedení lodě v náklonu
- neudržení boční a předozadní stability (Bílý et al., 2001).

Průjezd válce

Při překonávání překážek ve vodě je důležité zvážit rizika, která sebou nesou. Zvláště při průjezdu vodním válcem je nutné být opatrný a vybrat si ten nejbezpečnější a nejprůjezdnější úsek. Pro úspěšné překonání válce je opět důležitý kolmý a maximálně rychlý nájezd. Na hraně válce kanoista koná delší a silnější záběr vpřed, známý také jako „naskakovací“. Poloha trupu je v předozadním směru. Po naskočení do válce jezdec ihned přenáší pádlo dopředu a záběrem sahá za hřeben válce. Kánoe je v přední části silně zatížena předklonem trupu (Bílý et al., 2001).

Nejčastější chyby:

- nedostatečná rychlost lodě a špatný úhel nájezdu
- pomalý přenos pádla při přenosu
- malý předklon trupu a zatížení lodě (Bílý et al., 2001).

4.3 Tvorba videoprogramu

V rámci bakalářské práce jsem vypracovala multimediální materiál obsahující vybrané části techniky jízdy na kajaku a kánoi. Zatímco v praktické části bakalářské práce popisují techniku veškerých záběrů na klidné vodě i v náročnějším terénu, v metodickém videu se objevují ty nejdůležitější a nejpoužívanější vybrané techniky pro začátečníky, které jsme společně s vedoucím práce zvolili. DVD může být výukovým podkladem pro širokou veřejnost. Názorná ukázka a vysvětlení techniky nejzákladnějších, i technicky náročnějších záběrů může nacházet využití u začínajících vodáků, a to například ve vodáckých oddílech u trenérů a jejich svěřenců, na školních výukových kurzech u učitelů a studentů a u poskytovatelů služeb pro vodáky např. cestovní kanceláře, půjčovny vodáckého vybavení, ...).

4.3.1 *Námět a scénář*

Pro lepší představu a vizualizaci videa jsem si vytvořila scénář, dle kterého jsem postupovala v průběhu natáčení a následně přidala časové rozmezí jednotlivých záběrů.

Videoprogram je rozdělen do tří hlavních částí – úvod a rozcvičení, jízda na kajaku, jízda na kánoi.

1. *Úvod a rozcvičení před jízdou*

Titulek: Metodické video pro jízdu na kajaku a kánoi

- Čas: 0:00:00 – 0:00:20

- Záznam: krátké, zrychlené střihy

Titulek: Rozcvičení před jízdou

- Čas: 0:00:21 – 0:01:09

- Záznam: krátké, zrychlené střihy, ukázky cviků na suchu a na vodě

2. *Jízda na kajaku*

Titulek: Jízda na kajaku – základní záběry na rovné vodě

- Čas: 01:10 – 01:13

- Záznam: ztmavená fotografie, viditelný titulek

Titulek: Záběr vpřed

- Čas: 0:01:14 – 0:02:54

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: pozastavený obraz a doplnění titulku na klíčových místech (zasazení, tažení, vytažení, přenos)

Titulek: Záběr vpřed – Nejčastější chyby

- Čas: 0:02:55 – 0:03:17

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Široký záběr od přídě

- Čas: 0:03:18 – 0:04:33

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: pozastavený obraz a doplnění titulku na klíčových místech (zasazení, tažení, vytažení a přenos)

Titulek: Široký záběr od přídě – Nejčastější chyby

- Čas: 0:04:34 – 0:04:52

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Široký záběr od zádě

- Čas: 0:04:53 – 0:05:47

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

Titulek: Široký záběr od zádě – Nejčastější chyby

- Čas: 0:05:48 – 0:06:14

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Závěs

- Čas: 0:06:15 – 0:07:18

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: ukázka provedení závěsu v proudu, doplnění titulku

Titulek: Závěs – Nejčastější chyby

- Čas: 0:07:19 – 0:07:45

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Přitažení

- Čas: 0:07:46 – 0:08:33

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalený záběr)

Titulek: Přitažení – Nejčastější chyby

- Čas: 0:08:34 – 0:08:58

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Jízda na kajaku – Technika jízdy v proudící vodě

- Čas: 0:08:50 – 0:09:13

- Záznam: ztmavená fotografie, viditelný titulek

Titulek: Příímá jízda

- Čas: 0:09:14 – 0:10:01

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

Titulek: Nájezdy do proudu a výjezdy z proudu

- Čas: 0:10:02 – 0:11:42

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: popisové titulky na klíčových místech (závěs při nájezdu, záběr vpřed, závěs při výjezdu)

Titulek: Nájezdy do proudu a výjezdy z proudu – Nejčastější chyby

- Čas: 0:11:43 – 0:12:16

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Přejezd proudu (traverz)

- Čas: 0:12:17 – 0:13:27

- Záznam: záběry z různých úhlů (reálná rychlost a zpomalené záběry)

Titulek: Přejezd proudu – Nejčastější chyby

- Čas: 0:13:28 – 0:13:54

- Záznam: ukázka chybné techniky

3. *Jízda na kánoi*

Titulek: Jízda na kánoi – základní záběry na rovné vodě

- Čas: 0:13:55 – 0:14:00

- ztmavená fotografie, viditelný titulek

Titulek: Záběr vpřed

- Čas: 0:14:01 – 0:16:20

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reální rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: pozastavený obraz a doplnění titulku na klíčových místech (zasazení, tažení, vytažení, přenos)

- Záznam: ukázka slalomového a rychlostního ulomení

Titulek: Záběr vpřed – Nejčastější chyby

- Čas: 0:16:21 – 0:16:41

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Záběr vpřed v přesahu

- Čas: 0:16:41 – 0:17:22

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalený záběr)

Titulek: Záběr v přesahu – Nejčastější chyby

- Čas: 0:17:22 – 0:17:38

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Široký záběr od přídě

- čas: 0:17:39 – 0:18:15

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

Titulek: Široký záběr od přídě – Nejčastější chyby

- Čas: 0:18:16 – 0:18:41

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Široký záběr od zádě

- Čas: 0:18:42 – 19:22

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

Titulek: Široký záběr od zádě – Nejčastější chyby

- Čas: 0:19:23 – 0:19:47

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Závěs

- Čas: 0:19:48 – 0:20:26

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: ukázka provedení závěsu v proudu, doplnění titulku

Titulek: Závěs – Nejčastější chyby

- Čas: 0:20:27 – 0:20:46

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Přitažení

- Čas: 0:20:47 – 0:21:17

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

Titulek: Přitažení – Nejčastější chyby

- Čas: 0:21:18 – 0:21:34

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Vylehnutí

- Čas: 0:21:35 – 0:22:11

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: ukázka provedení vylehnutí v proudu, doplnění titulku

Titulek: Vylehnutí – Nejčastější chyby

- Čas: 0:22:12 – 0:22:25

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Jízda na kánoi – pohyb v náročnějším terénu

- Čas: 0:22:26 – 0:22:31

- ztmavená fotografie, viditelný titulek

Titulek: Přímá jízda

- Čas: 0:22:32 – 0:23:34

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

Titulek: Nájezd do proudu a výjezd z proudu

- Čas: 0:23:35 – 0:25:10

- Záznam: záběry z různých úhlů a vzdáleností (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: popisové titulky na klíčových místech (závěs na rozhraní proudu, výjezd z proudu s přehozením pádla, výjezd z proudu v přesahu)

Titulek: Nájezd do proudu a výjezd z proudu – Nejčastější chyby

- Čas: 0:25:11 – 0:25:28

- Záznam: ukázka chybné techniky

Titulek: Přejezd proudu (traverz)

- Čas: 0:25:29 – 0:26:16

- Záznam: záběry z různých úhlů (reálná rychlost a zpomalené záběry)

- Záznam: popisové titulky na klíčových místech (přejezd proudu na ruku, přejezd proudu v přesahu)

Titulek: Přejezd proudu – Nejčastější chyby

- Čas: 0:26:17 – 0:26:29

- Záznam: ukázka chybné techniky

4.3.2 Kamera

Natáčení výukového videa probíhalo v Českých Budějovicích ve Vodáckém areálu Lídy Polesné a na Marině České Vrbné na řece Vltavě. K pořízení video záběrů byl použit mobilní telefon iPhone 12 spolu s přenosným stativem značky Rollei. Natáčení probíhalo z různých vzdáleností v rozmezí od 0,5 m do 30 m.

Pro natáčení byl osloven kanoista Václav Kuna, který se již 20 let věnuje vodnímu slalomu na C1 a má tak bohaté zkušenosti v této oblasti. Aktuálně se mezi českými singlkanoisty řadí mezi nejlepších 15 jezdců a mezi jeho hlavní úspěchy patří vítězství v evropských pohárech v kategorii juniorů a do 23 let.

4.3.3 Střih

Pro střih a úpravu videa byly použity dva video editory – Splice Video Editor & Maker a program Movie Maker.

4.3.4 Mluvená stopa

Mluvená stopa byla zpracována na základě dostupné literatury a dalších relevantních zdrojů. Komentář jsem namluvila na studiový mikrofon typu Shure PG42 a následně upravila zvuk a exportovala do formátu MP3 v programu Adobe Audition.

5 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření co nejkvalitnějšího a srozumitelného metodického videa vybraných částí techniky jízdy na kajaku a kánoi. V současné době je k dispozici velmi málo výukových videí z oblasti kanoistiky, které by obsahovalo v ucelené formě techniku jízdy jak na kajaku, tak na kánoi.

Věříme, že vytvořené výukové DVD je pro začínající vodáky velmi užitečným nástrojem, který může napomoci ke zdokonalení jejich dovedností a techniky. Tato práce může být užitečná také ve vodáckých klubech, sportovně zaměřených školách, půjčovnách vodáckého vybavení, cestovních kancelářích a dalších organizacích, které chtějí svým členům nebo klientům poskytnout kvalitní vodáckou výuku. Výukové video by mělo napomoci k bezpečnému a efektivnímu tréninku jízdy na kajaku a kánoi, a přispět tak k rozvoji vodáckého sportu jako takového.

Natáčení a zpracování, jednotlivých dílčích částí metodického videa, probíhalo ve většině případů bez větších problémů. S menšími potížemi jsem se setkala pouze při zpracování mluvené stopy, kde mi déle trvalo zorientovat se v programu na zvukovou úpravu.

Na základě analýzy literatury a dalších relevantních zdrojů, zaměřených na kanoistiku a vodní sporty, byla vypracována analytická část práce. Tato část popisuje základy kanoistiky a vodní turistiky včetně historického vývoje a současného stavu. Dále byla popsána bezpečnost na vodě, vodácká výbava a jednotlivé závodní disciplíny vodáckého sportu.

V syntetické části práce se zabývám metodikou a technikou pohybu ve vodním terénu, která zahrnuje základní úkony, jako například nošení kajaku či kánoe, nastupování a sezení v lodi a pokračuje až po složitější techniky. Popis technik je uspořádán chronologicky s ohledem na postupné zdokonalování jízdy na klidné vodě a následně techniku jízdy na proudící vodě. Tato část slouží jako výchozí materiál pro sestavení scénáře výukového videa, které bylo následně natočeno a namluveno pro vytvoření výukového DVD.

Vodácký sport se kontinuálně vyvíjí a přináší nové postupy a perspektivy. S tím souvisí fakt, že některé informace, které jsou uváděny v této práci, mohou být v budoucno zavádějící a neadekvátní, a bude nutné je aktualizovat.

Referenční seznam literatury

- Bílý, M. Kračmar, B., & Novotný, P. (2000). *Kanoistika*. Karolinum.
- Bílý, M. Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Grada.
- Český svaz kanoistů (2003). *90 let kanoistiky v českých zemích*. Olympia.
- Český svaz kanoistů (2022). *Pravidla sekce kanoistiky na divokých vodách*. ČSK DV.
https://www.kanoe.cz/img/CSKDV/2022/Pravidla_2022_CSK_DV.pdf
- Doležal, T. a kol. (1991). *Základy kanoistiky a vodní turistiky*. Karolinum.
- Foukal, P. (2018). *Technika jízdy na singlkanoi ve vodním slalomu*. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy.
<https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/104803>
- Janura, M., & Zahálka, F. (2004). *Kinematická analýza pohybu člověka*. Univerzita Palackého.
- Jírová, K. (2018). *Kanoistická disciplína Rodeo na divoké vodě*. [Bakalářská práce, Technická univerzita v Liberci]. Archiv závěrečných prací TUL.
<https://dspace.tul.cz/handle/15240/37440>
- Minařík, T. (2007). *Technika pádlování na kajaku*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/udcae/>
- Murcko, P. (2006). *Kanoepolo*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/3748>
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Pinkava, O. (2006). *Vodní slalom Technika jízdy na singlkanoi*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy.
<https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/4955>
- Ptáček, P. (2006). *Bezpečně na tekoucí vodě*. Albis International.
- Ptáček, P. a kol. (2007). *Záchrana z válce*. Ing. Petr Ptáček
- Ptáček, P. a kol. (2015). *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ing. Petr Ptáček.
- Sokol, M. (2013). *Vytvoření výukového DVD vybraných částí techniky a metodiky jízdy na K1*. [Bakalářská práce, Jihočeská univerzita]. Repozitář publikací JU.
<https://dspace.jcu.cz/handle/123456789/30291>
- Synek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2007). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Oeconomica.
- Štemprok, K. a kol. (1983). *Vodní turistika*. Olympia.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích
- Urbaczka, J. (2018). *Multimediální výukový materiál – jízda na kajaku*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI.
<https://is.muni.cz/th/bwaen/>

Internetové zdroje

- Canoe & Kayak Store (2023). Získáno 15. března 2023, online: <https://www.canoeandkayakstore.co.uk/>
- International Canoe Federation (2022, datum neuveden). *What is Extreme Canoe Slalom?* <https://www.canoeicf.com/disciplines/extreme-canoe-slalom>
- Galasport, s.r.o. (2023). Získáno 15. března 2023, online: <https://galasport.cz/>
- HG Sport (2023). Získáno 15. března 2023, online: <https://www.hgsport.cz/>
- Go Kayaking, 2023. Získáno 15. března 2023, online: <https://www.go-kayaking.com/>
- Gumotex, 2022. Získáno 29. března 2023, online: <https://gumotexcluny.cz/>
- Kajakář Shop (2023). Získáno 15. března 2023, online: <https://www.kajakarshop.cz/>
- KBsport.cz (2023). Získáno 15. března 2023, online: <https://www.kbsport.cz/>
- KCP Sport (2020). Získáno 15. března 2023, online: <https://kcpsport.wixsite.com/kcpsport>
- Kick The Waves (2023). Získáno 15. března 2023, online: <https://www.kickthewaves.com/cs/hawk>
- Novotný, J. (2012, 28. srpna). *Stupnice obtížnosti vody*. <https://www.padler.cz/stupnice-obtiznosti-vody/>
- Novotný, P. (2011, 5. srpna). *Na kajaku bezpečně a lehce I*. <https://www.padler.cz/na-kajaku-bezpecne-a-lehce-i/>
- Pádluj.eu (2021). Získáno 15. března 2023, online: <https://padluj.eu/>
- Sottner, M. (2015, 18. září). *Vodácká záchrana, část třetí: Zachraňujeme!* <https://www.padler.cz/vodacka-zachrana-cast-treti-zachranujeme/>
- Sport365.cz – Sportovní potřeby na každý den v roce (2023). Získáno 15. března, 2023, online: <https://www.sport365.cz/>
- Tomahawk (2023). Získáno 15. března 2023, online: <https://www.tomahawk.shop/cs/>
- Water Element (2023). Získáno 15. března, online: <https://www.vodacke-centrum.cz/>

Audiovizuální zdroje

- Čivrný, P., Hejtmánek V. & Novotný, P. (2012). *Na kajaku bezpečně a lehce*. ROCKS & WATER Production.

Seznam použitých zkratk

K1 – kajak pro jednotlivce

K2 – kajak pro dvojici

K4 – kajak pro čtyři členy

C1 – kánoe pro jednotlivce

C2 – kánoe pro dvojici

C4 – kánoe pro čtyři členy

K1M – kajak muži

K1Ž – kajak ženy

C1M – kánoe muži

C1Ž – kánoe ženy

T2, T3 – turistická loď s otevřenou palubou

R2, R4, R6 – nafukovací raft pro dva, čtyři, šest členů

F1, F2 – skládací nafukovací loď pro jednotlivce, dvojici

IRK – International Representantschaft für Kanusport

ICF – Mezinárodní kanoistická federace

IRF – Mezinárodní federace raftingu

OH – Olympijské hry

ČSK – Český svaz kanoistů

DVD – Digital Versatile Disc

UHD – Ultra High Definition

Seznam příloh

Příloha 1. USB externí disk – Metodické video vybraných částí techniky jízdy na kajaku a kánoi.