

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÉ PRÁCE LICENCE B

Předkládá: Václav Kabrhel

Jméno a příjmení: Václav Kabrhel

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

Abstrakt: Závěrečná práce shrnuje a uceluje základní informace o kanoistice. Dále se zaměřuje na využití her a průpravných cvičení v rámci osvojování kanoistických dovedností, s důrazem na evokování pozitivního postoje svěřence k danému sportovnímu odvětví a získání dlouhodobé náklonnosti ke sportu obecně. Snaží se poukázat na možnost zaujmout převážně formou hry a dlouhodobě získat svěřence pro tento sport. Na základě prostudované dostupné literatury, její kompilací a provázáním s vlastními zkušenostmi, potom vznikla baterie her a herních cvičení, které se dají využít právě při výuce kanoistiky.

ÚVOD

Před nedávnem oslavila kanoistika v Českých zemích sto let. Jedno století je poměrně dlouhá doba a ohlédneme-li se zpět, vidíme obrovský krok vpřed nejen mezi kanoistickými sporty, ale i v oblastech každodenního života. Došlo k rozvoji ve využívání moderních technologií, ke změnám, jež ovlivnily i životní styl, způsob jakým se člověk projevuje, funguje, pracuje i regeneruje. Od počátků kanoistiky na území České republiky vzrostl zájem veřejnosti o toto sportovní odvětví, nejen jako o způsob regenerace, ale taktéž seberealizace. Možnosti moderní doby přinesly více cest, jakými využít krásy, jedinečnosti a do určité míry nenahraditelnosti jízdy na vodě. Mnoho lidí stále vyráží za odpočinkem na vodu oddechnout si od stereotypního způsobu života. Pro některé pak představuje kanoistika do jisté míry i způsob života. Tato práce se zaměří na možnosti vzbuzení pocitu radosti při určitých pohybových aktivitách, týkajících se přípravy mládeže na vodě a to především pomocí "hry" tak, aby bylo možné je v určitých obměnách využít i pro jiné účely. Snaha o zakořenění pohybu jako příjemného a vyhledávaného je v této práci brána jako velmi důležitý prvek. Jde o to ukázat cestou hry a zábavy možnost dosažení daného cíle. Tím je vnitřní pocit uspokojení při provádění pohybové aktivity, v tomto případě jízdy na vodě, se snahou o její další rozvoj.

Hlavní myšlenka je vzbudit zájem všech začínajících jedinců k tomuto sportu a lásku k vodě. Cílovou skupinu, na kterou se celá práce zaměřuje, představují všichni začátečníci, ale především mladí začínající kanoisté, bez ohledu na pohlaví, a to od přípravky přes žáky až do počátku dorosteneckého věku. Hlavní téma práce, využití her při výuce kanoistiky, by mělo sloužit jako metoda použitá při výuce mladých kanoistů, zatímco u pokročilých by bylo jejich využití spíše doplňkem tréninkového procesu.

Ovšem většinu popisovaných prvků je možno aplikovat i pro jiné disciplíny, obdobné sporty či odvětví vodní turistiky.

Historie

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

„Plavidla, která měla rozhodující vliv na pozdější sportovní a turistické pádlování, mají původ u severoamerických Indiánů, kteří stavěli a používali malé čluny poháněné pádlem pro dopravu, lov, i k válečným účelům“ (Kračmar et al., 1998, 7).

Jednalo se o otevřená plavidla, s typickými zvednutými špičkami a k výrobě využívali přírodní materiály. Způsob, kterým Indiáni vyráběli svá plavidla, využívalo lidstvo až do padesátých let minulého století, kdy bylo vynalezeno voděvzdorné lepidlo. Díky němu se mohla využívat skořepinová stavba lodí. Výroba lodí z moderních materiálů dnes již využívání dřeva takřka vytlačila.

U Eskymáků pak můžeme hledat původ druhého důležitého plavidla pro rozvoj kanoistiky a tím je kajak. Celouzavřené plavidlo, pouze s otvorem pro člověka, který se ještě překrýval krycí zástěrou, vzniklo jako vhodný prostředek pro tamější náročné podmínky. Jednalo se o obratné úzké lodě, které byly ohnuté v kýlu. Eskymáci využívali kajak převážně k lovu tuleňů.

V Evropě se kajak využíval převážně ve Skandinávii, k jeho propagaci velkou mírou přispěl Skot Mac Gregor, který je autorem dřevěného kajaku nazvaného Rob-Roy.

Rozmach rekreačního a sportovního využívání

kanoí a kajaků vedl ke vzniku prvních kanoistických klubů. Nejstarším je Royal Canoe Club v Anglii založený roku 1866“ (Kračmar et al., 1998, 8).

Velký ohlas vzbudil vynález skládacího kajaku, jehož autorem je Alfréd Heurich.

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

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

Kanoistické disciplíny

Každé z těchto následujících odvětví se může lišit přístupem nebo odlišnými pravidly, jinými typy lodí a případně prostředím a podmínkami, ve kterém je praktikováno. Pro rozlišení bychom měli brát v potaz více aspektů. Rozdělení potom může být například podle individuálního přístupu na závodní či rekreační. Závodní se dále rozděluje na rychlostní kanoistiku, slalom na divoké vodě, sjezd, dračí lodě, kanoepolo, rafting, freestyle, ocean racing, paddle-boarding, maratony atd.

„První kanoistické závody byly zpočátku organizovány jako vložky při veslařských závodech“ (Čech et al., 1959, 6).

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

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

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

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

Dračí loď - je specifické odvětví kanoistiky, kdy je posádka složená z 22 členů, z toho deset lidí vždy pádluje na jedné straně. Dále je na přídi, která je ozdobená dračí hlavou, bubeník, jenž sedí a údery do bubnu udává tempo záběrů. Na zádi, která je ozdobená ocasem, stojí kormidelník. Dračí loď je otevřená kanoe dlouhá 12,5 metrů (Anonymous, 2010).

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

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

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

Legislativa pro práci s dětmi

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

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

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

Technika a rozbor záběrů

Jízda na vodě vyžaduje specifické schopnosti jako "číst" vodu nebo rozpoznat nebezpečný válec. Aby byl vodák schopen pružně reagovat na aktuální vzniklou situaci, měl by ovládat dostatečné množství záběrů a tyto dovednosti umět použít ve správném okamžiku tak, aby byla jeho jízda bezpečná a případně co nejefektivnější.

Terminologie jednotlivých záběrů a jejich rozdělení se mohou lišit v závislosti na použité literatuře, přesto většina zdrojů uvádí obdobné základní záběry. Jelikož tato práce je ve svém rozsahu omezena, bude i popis osvojení jednotlivých činností stručný a zaměřený pouze na kajak, neboť to je disciplína, kterou začíná většina mladých závodníků a začátečníků. Pro tuto disciplínu by práce měla mít největší přínos. Přesto si dovoluji říct, že mnoho z níže popsaných prvků je možno využít i v jiných kategoriích, dokonce i při odlišných kanoistických disciplínách než je K1 slalom, pro kterou jsou převážně tyto deskripce zaměřeny. Jsem si vědom, že každý může mít určitý osobitý způsob provedení jednotlivých technik a že existuje velké množství názorů na správnost a vhodnost provedení konkrétních záběrů v určité situaci. "Výjimka potvrzuje pravidlo" zde platí mnohonásobně, proto je třeba se na následující popis dívat s nadhledem jako na obecný návod, nikoli jako na striktní a konečný způsob jejich provedení.

Držení pádla, sezení v kajaku

Pořízení vhodného pádla nebo lodě je i pro široké spektrum výrobků na trhu vhodné zkontrolovat se zkušenou a kompetentní osobou, která nám poradí, co je pro naše konkrétní podmínky nejvhodnější.

Jedna ruka drží pádlo po celou dobu pevně, zatímco v druhé žerď pádla při přenosu na další záběr lehce prokluzuje, tak aby byl list pádla nachystán ve správné poloze pro další záběr. Při natažení spodní paže, bez ohledu na to, zda je to ruka, ve které se pádlo "protáčí" či ne, dochází při záběru k částečnému uvolnění malíčku a prsteníčku, tak aby byl záběr co nejdelší a zároveň nebylo sevření křečovitě.

Základní poloha pro sezení v kajaku je taková, že sedíme vzpřímeně v mírném předklonu, hlava je taktéž vzpřímená a oči sledují, kam jedeme. Kolena jsou zapřená ve stranách a o palubu lodi, paty se dotýkají dna lodi, šlapky jsou zapřené o tzv. šprajc nebo stupačky, spodní část beder se opírá o sedačku.

Struktura metodiky záběrů a manévrů na K1

Vzhledem k faktu, že již existuje obecně uznávaná posloupnost výuky záběrů a jízdy na K1, pro účely této práce bude dostačovat jejich převzetí a ztotožnění se s nimi.

Postup výuky na K1

Klidná voda:

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

boční posun s vytažením a bez vytažení pádla,

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

Tekoucí voda:

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

Metodika vybraných záběrů

Popis nejdůležitějších záběrů

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

Přímý záběr vpřed - je velice důležitý při osvojování jízdy na kajaku a je to jeden z prvních záběrů, které bychom se měli učit. Pro snazší představu je možné ho rozdělit na tři fáze. Zasazení, tažení a vytažení s přenosem. Při počáteční fázi jsou nohy zapřené, trup je v lehkém předklonu a ramena jsou vytočena ve směru spodní paže, ta je natažená a připravená k záběru. Druhá paže je přibližně ve výšce očí a je mírně pokrčená. List se zanořuje vpředu a je důležité, aby byl nejdříve celý ponořen a poté se teprve zabralo. Při správném provedení voda kolem listu nestříká a jde o tzv. hladké zanoření. V druhé části je pádlo vedeno podél lodě, přičemž list zůstává po celou dobu vedení podél lodi zanořen. Tah pádla vychází z rotace ramen, trupu a přitahování spodní (tažné) paže, která končí na úrovni těla. Horní paže tlačí pádlo vpřed a tím se napíná. Horní ruka při tlaku částečně povoluje sevření. Třetí fáze začíná vytažením pádla tak, aby nedocházelo k odhození vody, tzn. vytahujeme šikmo stranou. Zároveň na druhé straně dochází k poklesu horní paže. Při přenosu dochází rovněž k přetočení pádla v ruce, ve které protáčíme a tím dochází k nastavení listu na příští záběr (Kračmar et al., 1998).

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

Nejenom samotný pohyb vpřed resp. vzad, ale i udržení žádané trajektorie je nadmíru důležité. Škála možností způsobu změny směru či udržení jízdy je široká a patří mezi ně například síla, počet záběrů vpřed na jedné straně, brzdění, náklon lodě

a mj. i níže popsané záběry, které mění nebo upravují směr jízdy (Řepa, 1959).

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

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

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

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

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

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

Eskymácký obrat - Je to umění dostat převrácenou loď do původní polohy. Podle Šulce (1961) můžeme rozlišovat více způsobů provedení, jedná se o pákový způsob, šroubový způsob, eskymácký most nebo obrat bez pádla. Pro jízdu na kajaku je vhodné učit se šroubovému způsobu, jelikož nejen že nemusíme přehmatávat pádlo, jako u pákového způsobu, ale také při správném osvojení dochází k značné výhodě ve formě vylehnutí, tedy zabránění v převrácení lodě. Učení se této dovednosti může být rozděleno na tři etapy. V první části si zvykáme na pohyb pod vodou. V druhé využíváme průpravná cvičení a ve třetí si osvojujeme samotný eskymácký obrat.

Nyní následuje stručný popis provedení eskymáckého obratu. Nacházíme se v převrácené lodi. Předkloníme se, pádlo vysuneme na hladinu podél boku lodě a trup máme vytočený na tutéž stranu. Pádlo držíme stále stejným způsobem, nedochází k žádnému přehmatávání. List pádla, který se nachází u přídě, srovnáme do vodorovné polohy vytočením zápěstí. Poté vedeme list vodou těsně u hladiny, daleko od lodě. Zpočátku je zápěstí v palmární flexi, později plynule přechází do dorzální flexe. Dochází k napřimování a rotaci trupu těla. Nejprve dochází pomocí práce boků a kolen

k aktivnímu převrácení lodě do původní polohy a potom teprve následuje trup a jako poslední hlava. V momentě, kdy pádlo míjí trup, eskymácký obrat by měl být ukončen (Kračmar et al., 1998).

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

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

Herní aktivity

U dětí v mladším školním věku je vhodné rozvíjet pohybovou složku všestranně.

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

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

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

Obecně se dá říci, že jednotlivé hry budou využívat většího množství dovedností, a tím tedy bude docházet k procvičování napříč širokým spektrem záběrů. U některých her je potom možné blíže specifikovat jejich zaměření ve vztahu k procvičování konkrétního záběru či kanoistické dovednosti.

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

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

Hry na rozvoj sebevědomí na vodě

SBĚRAČI

cca 100 plovoucích míčků

plavání

Popis hry:

Hráči jsou rozděleni do vyrovnaných týmů, každý tým má jednu společnou loď.

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

PONORKA

1-3 kusy menších puků

plavání pod vodou na jeden nádech

Popis hry:

Hlavním úkolem této hry je překonat strach z ponoření a podplavat loď a vynořit se na druhé straně. Můžeme použít i více lodí a podplavat jednu, nadechnout se, podplavat druhou atd., nebo můžeme podplavat všechny lodě a vynořit se až za poslední. Hra se dá modifikovat podle potřeby a zkušenosti hráčů. Pro zkušenější je možné do dnem vzhůru otočených lodí umístit např. puk nebo jiný předmět

a při podplavání lodě mají svěřenci za úkol tento předmět sebrat a vynořit se s ním na druhé straně. Jestli máme více lodí, můžeme do každé umístit jiný předmět, ovšem měly by být menších rozměrů, aby se s nimi dalo plavat. Dá se hrát jako štafeta. Nebo jako štafeta v týmech.

PRAČKA (Roly Poly)

větší nafukovací míč

orientace v prostoru

Popis hry:

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

NALODĚNÍ

stabilita

Popis hry:

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

VYLODĚNÍ

stabilita

Popis hry:

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

PŘEVŘÁCENÍ

plavecké brýle

vyplavání z převrácené lodě

Popis hry:

Nácvik tohoto cvičení může mít více podob. Závodníci mohou nejdříve sedět v lodi, ale nohy mají ven z lodě, přehozené přes palubu. Při tomto cviku se ani nepřevrátí a už vypadnou. V další fázi mohou sedět v lodi, nohy jsou v lodi, ale mají

pokrčená kolena, která jsou venku z lodě. Následuje fáze, kdy sedí již s nohama v lodi, ale nejsou zpevnění, potom následuje to stejné, ale v době, kdy jsou zapřené. Dále si můžeme ukázat jak správně sundat šprajdu. To vyzkoušíme několikrát předtím, než se převrátíme. Šprajdu si vyzkouší sundat pravou, levou rukou, se zavřenýma očima, zatímco na ně ostatní stříkají, se zatajeným dechem atd. Zároveň si ji zkusí několikrát nasadit. Můžeme vyzkoušet převrácení a sundání šprajdy. Je vhodné toto natrénovat natolik dobře, aby byly schopni vždy najít poutko a odšprajdovat se. Při nácvičce je možné použít plavecké brýle, ale pouze v začátku (na vodě také nejezdíme v plaveckých brýlích). Pro všechny tyto způsoby převrácení a vyplavání je vhodné využít demonstrativní ukázky (Ruse & Collins, 2005).

DRUHÁ PŮLKA

zadržení dechu, orientace v prostoru

Popis hry:

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

VRTULE

správný úchop pádla

Popis hry:

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

PROCVIČOVAČKY

provedení eskymáckého obratu pod časovým presem

Popis hry:

"Kolik dovede udělat eskymáků bez přestávky?"

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

LAVINA

synchronizace, rychlé provedení eskymáckého obratu

Popis hry:

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

KOPAČÁK

dostatečný počet míčů

správný sled pohybů při provádění eskymáka

Popis hry:

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

Hry a cvičení na stabilitu

PLESKAČKA

náklony, vylehnutí

Popis hry:

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

SOCHA SVOBODY

bez pádel balanc, sžití s lodí

Popis hry:

Pádlo necháme u břehu. Začínající kanoisté poodjedou od břehu a od ostatních

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

PROVAZOCHODCI

náklony

Popis hry:

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

KANOEPOLO

míč, kombinace různých záběrů

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

Popis hry:

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

PŘEHAZOVANÁ

míč

rychlá změna směru jízdy

Popis hry:

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

LOVEC

pohyb na vodě různými směry, kombinace záběrů

Popis hry:

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

RYBÁŘI A RYBIČKY

jízda vpřed, akcelerace, změna směru

Popis hry:

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

LOV KACHEN

plavací míček / houba

práce těla-úhybné manévry, vylehávání

Popis hry:

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

KAPSÁŘI

změna směru, akcelerace

Popis hry:

Všichni hráči se seřadí uprostřed dostatečně velkého hracího prostoru.

Tam se nachází středověké tržiště a hráči diskutují o ceně hus, zelí atd. Také se navzájem důležitě upozorňují, že se tam krade a že tam může být zloděj. Jeden hráč, "zloděj", který je dopředu stanoven, objíždí skupinku obchodníků a jednomu z nich poklepe dvakrát na záď lodě. Ten potom vykřikne "chyťte zloděje" a všichni se snaží dotykem rukou na lodě, co nejdříve zloděje zavřít. Ten, komu se to podaří jako první, vyhrál a stává se tak dalším zlodějem. Tato hra může být provozována i bez pádel (Ruse & Collins, 2005).

Štafetové hry a soutěže

PŘEKONÁNÍ RYCHLOSTNÍHO REKORDU

rychlost, výbušnost, přenesení energie na lodě

Popis hry:

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

Provést eskymácký obrat.

Otočka napravo.

Otočka nalevo.

Otočit se pomocí oblouků.

Otočit se pomocí závěsů.

Otočit se pomocí kontrů.

Jízda bez pádla.

Jízda pozadu.

Jízda pouze s pádlováním na "přes ruku".

Jízda se zavřenýma očima při navigování od spoluhráče z týmu.

Protáhnout pádlo pod lodí.

Udělat s pádlem otočku nad hlavou.

Protáhnout pádlo za zády.

Atd.

SPRÁVCE ZOO

tabulka, psací potřeby, nakreslená zvířata

pohyb pomocí nejrůznějších záběrů

Popis hry:

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

TANEČNÍCI

muzika, reproduktory

protážení, rozcvičení, rytmus

Popis hry:

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

PIRÁTSKÁ LOĎ

rozvoj různých dovedností

Popis hry:

Hrací prostor představuje palubu staré lodě. Kapitán (trenér nebo jeden ze svěřenců) rozdává příkazy a ostatní členové posádky musí poslechnout. Ten, kdo vykoná rozkázaný úkol jako poslední, ztrácí jeden ze tří životů. Při ztrátě všech,

vypadává. Hra končí v době, kdy už zbývá poslední živý člen posádky nebo po ukončení časového limitu. Úkoly se mohou vymýšlet jakékoliv tak, aby na ně soutěžící stačili. Příkladem mohou být:

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

NAVIGÁTOR

šátek

bez pádel, plnění pokynů, vnímání pohybu,

Popis hry:

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

MEXICKÁ VLNA

procvičování nejrůznějších dovedností

Popis hry:

Všichni účastníci vytvoří kruh tak, aby měli vedle sebe dostatečný prostor.

Trenér nebo střídavě svěřenci dávají pokyny, které musí všichni postupně udělat jako při mexické vlně. Například každý udělá půl otočky vpravo, zvedne pádlo nad hlavu, zakloní se, otočí se zády do kruhu, zamává pravou rukou, vyhodí a chytne pádlo, udělá eskymácký obrat, atd. (Ruse & Collins, 2005).

SLABIKÁŘ

rychlá reakce, spolupráce

Popis hry:

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

SYNCHRONIZOVANÉ PÁDLOVÁNÍ

procvičování záběrů, správné načasování

Popis hry:

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

PADÁ NEBE

vynalézavost, využití známých záběrů a dovedností

Popis hry:

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

STOPKA

odhad, silové a správné provedení záběru

Popis hry:

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

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

STŘEDOVĚKÝ TURNAJ

beranidlo - tyč obmotaná molitanem

plastová loď, pádlování se zátěží

Popis hry:

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

NOSOROŽCI

plastová loď, silové provedení obloukových záběrů

Popis hry:

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

PRUŽINA

boční posun lodě

Popis hry:

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

FARMA ZVÍŘAT

rychlá orientace v prostoru, vnímání více vjemů zároveň

Popis hry:

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

PŘETAHOVANÁ

spojovací lano

silové a frekvenční provádění přímých záběrů

Popis hry:

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

ŠIROKÝ

efektivita záběrů při změně úchopu

Popis hry:

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

ÚZKÝ

efektivita záběrů při změně úchopu

Popis hry:

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

KŘÍŽENÝ

koordinace záběrů

Popis hry:

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

ZÁDA

koordinace pohybů

Popis hry:

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

NÁČELNÍK

správné provádění jednotlivých záběrů na divoké vodě

Popis hry:

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

ZPÁTEČNÍK

překonání peřejí při jízdě pozadu

Popis hry:

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

PRAVÁ TVÁŘ

správné načasování záběrů, náklony

Popis hry:

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

TANEČNÍ

náklony, správný úhel nájezdu do vracáku

Popis hry:

Projíždíme vlnami směrem k vracáku, ovšem těsně předtím, než protnele tělem hranici vracáku a proudu, uděláme silný obloukový záběr od zadu, takže se otočíme zády směrem po proudu a takto couváme až do dalšího vracáku, kde opět těsně před vjezdem do něj provedeme obloukový záběr od přídi a pokračujeme po špici směrem k dalšímu vracáku (Ruse & Collins, 2005).

KLOBOUČNÍCI

čepice

udržení směru jízdy pomocí náklonů a menšího počtu záběrů

Popis hry:

Ve dvojici začneme sjíždět peřeje. Jeden z dvojice má nasazenou na helmě čepici. Ten druhý se mu jí za jízdy pokusí sundat a nasadit na svou vlastní helmu. (Ruse & Collins, 2005).

CESTA TAM A ZASE ZPÁTKY

nájezd do vracáků, traverzy, výjezdy z vracáků

Popis hry:

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

OTOČKY NA ROZHRANÍ

získávání citu pro vodu

Popis hry:

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

JENÍČEK A MAŘENKA

bez pádel, ovládání lodi rukama ve ztížených podmínkách

Popis hry:

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

DIVOKÝ ESKYMÁK

orientace pod vodou v peřejích, eskymácký obrat

Popis hry:

Nájezd do proudu, převrácení a pokus o eskymácký obrat.

SERFOVÁNÍ NA VLNĚ

udržení na vlně, přejezdy, nájezd do proudu

Popis hry:

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

PŘEJEZD VÁLCE

udržení náklonu, záběr ve zpěněné vodě

Popis hry:

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

VLNOVKA

míč

pádlování ve vlnách

Popis hry:

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

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

Průpravná cvičení

Využití průpravných cvičení má velký význam v tréninkovém procesu a osvojování kanoistických dovedností obecně. Jde o nácvik dovedností takovým způsobem, aby jejich využití bylo co nejefektivnější a nejpreciznější. Průpravnými cvičeními dosahujeme kvalitnější úrovně provádění jednotlivých záběrů.

Počet otočení daným způsobem - je to cvičení, při kterém je konkrétní záběr

opakovaně používán k otáčení lodě. Při provádění by však nemělo jít o rychlost, ale spíše o kvalitu a efektivitu záběrů.

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

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

Využití bran - máme-li k dispozici slalomářské brány, je možné procvičovat záběry při jízdách mezi nimi. Příkladem mohou být osmičky, tedy dvě brány zavěšené na stejném drátě, nejlépe umístěné ve vracáku na opačných březích (pokud nám to situace dovolí). Takto nachystané brány potom slouží jako místa, kterými začátečníci projíždí a snaží se využít předem domluvených záběrů k jejich průjezdům.

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

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

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

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

Jízda v kruhu – máme-li k dispozici dostatečný prostor a počet svěřenců, mohou si

vyzkoušet jízdu v kruhu. Při tomto cvičení využívají např. závěsu nebo obloukového záběru od příde pro korigování směru jízdy, zároveň v kombinaci s mírným příkloněním k potřebné straně.

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

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

oblouk - závěs (na opačné straně)

oblouk - kontr (na opačné straně)

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

kontr - závěs - oblouk (na opačné straně)

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

ZÁVĚRY

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

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

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

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

Knižní zdroje:

- Bechdel, L., & Ray, S. (2009). *River rescue*. (4th ed.). Asheville, NC: CFS Press.
- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Praha: Grada.
- Čech, O., Kudrna, B., Vacek, V., Vaistauerová, K., & Vambera, L. (1959). *Závodní kanoistika*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Dobrý, L. (1977). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha.
- Ford, K. (1995). *Kayaking*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kračmar, B., Bílý, M., & Novotný, P. (1998). *Základy kanoistiky*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.
- Nykodým, J., a kol. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ptáček, P. (2006). *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ústí nad Labem: Albis International.
- Ruse, D., & Collins, L. (2005). *Canoe and kayak games : 250 best paddle sport games*. (4th ed.). Keswick: Rivers Publishing UK.
- Řepa, J. (1959). *S pádlem na vodu*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Šulc, J. (1961). *Vodní slalom: Kanoistika na přírodních vodách*. (2nd ed.). Praha:

Elektronické zdroje:

- Anonymous. (n.d.). *Paracanoe at the World Championship*. Retrieved 12.2.2014 from the World Wide Web: <http://www.canoeicf.com/icf/Aboutoursport/Paracanoe.html>
- Anonymous. (2010).
Web: <http://www.dragonboat.cz/teambuilding/>
- Přikryl, L., (2012). *Pravidla kanoistiky na divokých vodách*. Retrieved 14.2.2014 from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/slalom/pravidla>
- Vávra, M., (2013). *Základní informace o rychlostní kanoistice*. Retrieved 25.4.2014 from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/rychlostni-kanoistika/co-jerychlostni-kanoistika>