

UNIVERZITA KARLOVA FAKULTA  
TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÉ PRÁCE LICENCE B

Sjezd na divoké vodě

Předkládá: ADAM SATKE

## Obsah

Úvod .....	3
Cíl práce .....	4
1. Historie sjezdu na divoké vodě.....	5
2. Současný stav .....	9
2.1 Pravidla.....	9
2.2 Lodě:.....	9
2.3 Pádla .....	11
2.4 Systém soutěží.....	13
Sprint : .....	13
Klasický sjezd: .....	16
2.5 Výkonnostní třídy:.....	16
2.6 Charakteristika vodních toků využívaných pro závody Českého poháru ve sjezdu.....	18
2.7 Charakteristika umělých slalomových drah (USD) využívaných pro závody Českého poháru ve sjezdu.....	20
3. Sportovní příprava ve sjezdu na divoké vodě.....	22
3.1 Výcvikové tábory - maratony .....	22
3.2 Výcvikové tábory - zimní příprava na běžkách.....	23
3.3 Přípravné období - pádlování na vodě.....	24
3.3.1 Přípravný kemp ve Španělsku a následná příprava .....	25
Tréninkové metody.....	26
Krátkodobá vytrvalost .....	26
Rychlostní vytrvalost.....	28
Rychlost.....	29
Vzor tréninkového plánu .....	32
Předzávodní období.....	33
Závěr.....	34

## Úvod

Sjezdu na divoké vodě se věnuji již od žákovského věku a jelikož k této disciplíně mám opravdu blízko, vybral jsem si toto téma pro mou závěrečnou práci. Není úplně pravdou, že jsem "pouze sjezdař", protože v našem oddíle byl vždy kladen význam oběma disciplínám a to jak slalomu, tak sjezdu na divoké vodě. Bohužel jako mnoho jiných oddílů v rámci naší republiky, divoké vody by se u nás v Brně hledalo těžko. Nechci říct, že by náš oddíl byl ve slalomu neúspěšný. Důkazem pak může být mnoho medailových umístění na slalomových mistrovstvích, avšak u mě se to postupem času ukázalo, že sjezd pro mě bude vhodnější a slalom mám pak spíše jako koníček.

V této práci bych chtěl čtenáře seznámit s naším sportem tedy sjezdem na divoké vodě, nastínit pravidla našich soutěží a jejich systém. I když se může neznalému zdát, že nejdívočejší řekou je u nás Vltava, není tomu tak. Pro sjezd je využíváno i mnoho umělých slalomových tratí. Určitě bych chtěl zmínit, jaké vybavení je ke sjezdu potřeba, ať už se bavíme o lodích či o pádlech. Jaké jsou možnosti zisku výkonnostních tříd je pak dalším tématem, které bych chtěl rozvinout.

V další části bych pak chtěl nastínit, jak probíhá příprava sjezdařů na vrcholové úrovni. A jelikož mohu být přímo v centru dění a sám se těchto tréninkových kempů mohu účastnit, mimo jiné například po boku legendy sjezdu na divoké vodě Kamila Mrůzka, nebo šéftrenéra reprezentace Roberta Knebela, myslím si, že je velmi zajímavé si trénink nejenom zažít na vlastní kůži a vědět, jak moc to bolí ať už hlavu nebo tělo, ale také se dozvědět, proč vlastně takový trénink absolvujeme a jaké má pro nás přínosy.

Že sjezd na divoké vodě neznamena pouze pádlování úseků podobných závodu, ale také například podzimní maratony, běžkařské soustředění, nebo odjezd za teplejšími povětrnostními podmínkami do zahraničních destinací.

U některých vzorových tréninků je pak k nahlédnutí záznam ze snímače tepové frekvence a to z důvodu nastínění, jakým způsobem je možné prokázat kvalitu dané tréninkové jednotky.

## **Cíl práce**

Cílem této práce je seznámit čtenáře se sjezdem na divoké vodě. Ať se jedná o člověka zcela neznalého, mírně zainteresovaného nebo snad závodníka, každý by měl v této práci najít kus nové informace. Práce je spíše takovým jádrem informací, jelikož se tématem zabírá od historie až současnost. Avšak díky začlenění pravidel, tréninkových plánů a dalších kapitol by měla být komplexním náhledem k tomuto krásnému, i když neolympijskému sportu.

## 1. Historie sjezdu na divoké vodě

Historie sjezdu na divoké vodě se datuje k roku 1959, kdy se konalo první mistrovství světa ve Francii, konkrétně v Treignacu na řece Vezere. Bylo to asi prvních deset let, kdy jsme na závodisti ve sjezdu mohli potkat stejné závodníky jako ve slalomu. Tehdy bylo zcela běžné kombinovat obě tyto disciplíny.

Mezi sedmdesátými a osmdesátými lety se postupně začínají na závodním poli objevovat takzvaní specialisté sjezdaři, kteří se věnují výhradně sjezdu. Takový postup však v Čechách nepanuje a v oddílech se mnohem více dbá na trénink slalomu.

Ovšem před Olympijskými hrami v roce 1972 se u nás vše zaměřilo pouze na slalom. Sjezd postupně upadal. Teprve však roku 1979 jsme z kanadského Diesbiens nezískali vůbec žádnou medaili.

V roce 1983 se konalo mistrovství světa v italském Meranu. Ve výsledkových listinách už nevidíme pouze shodná jména jako ve slalomu, ale stále se toto mistrovství koná na stejném místě. Zde dosáhla naše reprezentace úplného dna. Na závody byli vysláni pouze závodníci v kategorii C1, kdy nejlepším výsledkem bylo 11. místo na kterém skončil Forrai. Jediné šance byly ve velmi dobře rozjeté hlídce, bohužel naděje byly ztraceny, když přišlo Valovo zvrhnutí.

V roce 1985 v Garmisch - Partenkirchenu bylo snahou postavit sjezd na divoké vodě zase na nohy, ovšem výsledky tomu nenapovídaly. Naděje vkládané do Valy se nenaplnily, kajakáři na trať neměli, závodníci v kategorii C2 již neměli na závod dost sil nebo zkušeností a kajakářka Košťálová nenastoupila z důvodu záporného postoje vedení slalomového družstva ve kterém také závodila. Přínosem těchto neúspěchů však bylo, že si přítomní fandové a veteráni uvědomili, že by se sjezd měl zachránit a vznikla tak sjezdová komise pod vedením mistra světa, kajakáře Zdeňka Košťála.

Pokrokem byl rok 1987, kdy se mistrovství účastnilo již 12 lodí. Zisk bronzové medaile v kajakářské hlídce byl překvapením a úspěchem bylo také 9. a 10. místo v kategorii C2 (Hermann-Chloubá, Petříčkové)

Tasmanská řeka Savage River a mistrovství světa roku 1989 přinesla konečně individuální medaile a to konkrétně v kategorii C1, kdy po třech neúspěšných mistrovstvích získal Vala stříbrnou medaili.

Dalším krůčkem kupředu bylo roku 1991 MS v Bovci, kdy mohlo jet kompletní družstvo a přišla i slušná umístění. Na C1 6. Vala, 9. Slučík, 12. místo Jelínková. Jako celek se zlepšila kategorie C2 a jejich bronzová medaile ze závodu hlídek. V nejsilnější kategorii kajakářů konečně překonal laťku Zástěra svým 18. místem.

Italská Mezzana roku 1993 nepřinesla žádné převratné úspěchy, spíše stagnaci sjezdu . Krokem kupředu byl tak pouze veterán Zástěra a jeho 16. místo.

Dalším významným milníkem bylo MS roku **1996** v rakouském Landecku. I přes velikou náročnost tratě bylo 8. místo juniorské Strnadové velmi perspektivním výsledkem. Knebel pak v kajakářích na 14. místě, Šprdlík na C1 13. místo a nakonec 9. místo pro C2 ve složení D. Mrůzek - Krejčí.

Příprava sjezdové reprezentace probíhala roku **1997** na domácích tratích a jelikož nebylo dostatek financí, neuskutečnilo se žádné soustředění v lepších klimatických podmínkách. Několik reprezentantů se připravovalo pod vedením Roberta Knebela, avšak trenérů byl stále nedostatek.

Stejného roku se první dva závody SP konaly v německém Garmisch- Partenkirchenu. Určitě zde musíme zmínit vítězství ve sprintu M. Strnadové a 8. místo Roberta Knebela. Následovaly pak další 4 SP (německý Kramsach a italský Fiume). V celkovém hodnocení pak M. Strnadová obsadila 5. místo a Robert Knebel 8. místo.

První mistrovství Evropy ve sjezdu se konalo na začátku srpna ve francouzském La Plagne. Soutěže se zúčastnilo 14 zemí a startovalo zde 14 našich lodí. Medaili jsme nezískali, Strnadová obsadila 8. místo, stejné umístění brala v kategorii C2 posádka D. Mrůzek - Krejčí, v K1 9. místo pro R. Knebela. Juniorské ME se konalo současně se seniorským. Zde jsme získali individuální medaile. Zlato si vybojovala Strnadová, na C2 pak 2.místo Volf-Štěpánek a 3. místo Rašner-Hošek.

Lehce průlomovým byl rok **2000**, kdy sjezdová reprezentace zahájila přípravu v Chorvatsku. Klimatické podmínky zde byly velmi příznivé a tak zde jezdila reprezentace i v dalších letech. Tohoto roku také vybojovala Michala Strnadová svůj první titul na MS ve francouzském

Vezere. Všichni tři kajakáři pak také byli do 11. místa, což ukazovalo naši sílu. Koncem roku byla prolomena další bariéra, jelikož ČSK dal vzniknout místu profesionálního trenéra pro sjezd na divoké vodě, kterým byl pro další 4 roky zvolen Robert Knebel.

V průběhu dalších let pak úroveň sjezdu na divoké vodě nejen v Čechách, ale i ve světě stoupá stále výš a výš.

Ve sjezdovém týmu byla do roku 2009 nedostižnou Michala Mrůzková(Strnadová), která má celkem 5 individuálních titulů z MS a dalších 7 zlatých z ME a k tomu všemu ještě 6 vítězství v celkovém pořadí SP. Za zmínku rozhodně stojí i její působení v rychlostní kanoistice, odkud má stříbrné a bronzové medaile z MS a mimo jiné se účastnila OH v Athénách i Pekingu.

Jména jako Kamil Mrůzek, Robert Knebel, Tomáš Slovák nebo Aleš Marek se pak staly pevným základem pro naši sjezdovou reprezentaci. Právě hlídka Knebel, Mrůzek, Marek získala v roce 2000 poprvé titul mistrů světa v hlídkách a během následujících 12-ti let jej 5x v řadě obhájila.

Jako legendu sjezdu na divoké vodě mezi kajakáři považují rozhodně Kamila Mrůzka. Níže je k nahlédnutí seznam největších úspěchů . Jak je vidět, není jich vůbec málo a bude trvat pěknou řadu let, než jej někdo překoná.

#### **Výsledky MS:**

Sesia (ITA) 2002 - 3. místo dlouhý sjezd (první individuální medaile z velké akce)

#### **Karlovy Vary (CZE) 2006 - 1. místo dlouhý sjezd**

Augsburg (Německo) 2011 - 2. místo sprint

Valtellina (ITA) 2014 - 3. místo dlouhý sjezd

#### **Hlídky MS:**

Treignac 2000, Sesia 2002, Garmisch 2004, K. Vary 2006, Ivrea 2008, Sort 2010 - **1. místo dlouhý sjezd hlídky**

Sort 2010 a Augsburg 2011 - **1. místo sprint hlídky**

**Výsledky ME:**

**Karlovy Vary 2003 - 1. místo dlouhý sjezd**

Chaloux(FRA) 2005 - 2. místo dlouhý sjezd

Bihač(BIH) 2007 - 3. místo dlouhý sjezd

Kralljevo(SRB) 2011 - 3. místo dlouhý sjezd

Bovec(SLO) 2013 - 2. místo dlouhý sjezd

**Celkový vítěz Světového poháru 2003, 2004, 2005. Celkově 2. místo 2008.**

V současné době můžeme na předních místech sjezdu na divoké vodě vidat jména jako je v kategorii C1 Ondřej Rolenc, Antonínem Haleše, Vladimír Slanina nebo Marek Rygel. V kategorii žen pak Martina Satková, Anežka Paloudová nebo například Barbora Dimovová (držitelka ocenění World paddle awards za rok 2017, jako nejlepší juniorská závodnice).



## 2. Současný stav

V současné době je sjezd na divoké vodě v ČR na velmi vysoké úrovni, důkazem je pak mnoho medailí dovezených z mezinárodních soutěží (Mistrovství světa, Mistrovství Evropy či světových pohárů).

### 2.1 Pravidla

Při závodění na našich řekách se řídíme pravidly kanoistiky na divokých vodách, která musejí být v souladu s mezinárodními pravidly ICF. Výklady a doplňky pak vydává výkonný výbor ČSK DV.

Závodit se může v celkem šesti kategoriích: K1 muži, K1 ženy, C1 muži, C1 ženy, C2 muži, C2 ženy,

Povinnou výstrojí pro závodění je bezpečnostní přilba a plovací vesta, obě musejí splňovat normy vyznačené v pravidlech.

Sjezdové lodě musí být vybaveny nafouknutými vzduchovými vaky, jejich objemy určuje následující tabulka.

lod'	vpředu	vzadu
K1	30 litrů	50 litrů
C1	40 litrů	50 litrů
C2	60 litrů	60 litrů

Na rozdíl oproti slalomovým pravidlům, sjezdaři musejí být vybaveni obuví se zpevněnou podrážkou.

### 2.2 Lodě:

Výběr lodě je pak velmi důležitým úkolem pro další závodění. Je potřeba brát v úvahu vypělost závodníka v rámci jeho technických dovedností, jeho hmotnost a v neposlední řadě pak musíme brát v úvahu vodní terén, na kterém bude s lodí závodit. Existují typy lodí pro menší a lehčí závodníky, ale také typy lodí pro těžší a vyšší jezdce. Na lod' pak bývají dva

požadavky, které jsou si protichůdné. Jedná se o rychlost loď a její stabilitu. A je celkem jasné, že pokud budeme chtít stabilnější loď, nemůžeme od ní očekávat, že bude stejně rychlá jako loď užší. Je tedy potřeba najít jakýsi kompromis mezi těmito dvěma aspekty. Loď samozřejmě musí odpovídat pravidlům co se týče jejich rozměrů a hmotnosti. Tyto míry a váhy najdeme v tabulce níže.

Lodě	K1	C1	C2
<b>sjezdové:</b>			
největší délka	450	430	500
nejmenší šířka	60	70	80
nejmenší hmotnost	10	11	17

*míry jsou uvedeny v cm, hmotnost pak v kilogramech*

Mezi přední výrobce sjezdových lodí patří společnosti jako je italská společnost CS Canoe, dále pak MS Composite, RK company a nyní pravděpodobně nejvíce lodí na trh dodává společnost Kickthewaves.



### 2.3 Pádlá

Padlo společně s lodí tvoří vlastně jediné členy, u kterých dochází k přímému kontaktu s vodou a je tak jejich volba velmi důležitá. V dnešní době jsou nejvíce využívána pádla z uhlíkových kompozitů, která jsou jednak lehká, ale také dostatečně tuhá při jejich namáhání při záběru. Začínající závodníci většinou na začátcích používají klasické "slalomové" pádlo, které je v žákovských kategoriích lepší jednak z důvodu techniky záběru, která je se sjezdařským pádlem složitější a také se nemusí na pádlo vyvíjet taková síla. Přibližně v dorosteneckém věku pak závodníci přecházejí na sjezdařské pádlo tzv. "lžičku", kterou využívají také rychlostní kanoisté a je pro tento druh sportu nejvhodnější. List na pádle je více vypouklý a tak nám voda neutíká z listu a je možné se tak do záběru více "opřít". Rozdíl v pádlech pak můžeme pozorovat na obr.



## Kanoistická pádla

Na první pohled není moc velký rozdíl mezi slalomovým a sjezdovým kanoistickým pádlem. Avšak kdyby jste dali slalomáři sjezdové, nebo sjezdaři slalomové, oba dva by nadávali. Zásadním rozdílem je, že u slalomového pádla je list oproti sjezdovému mnohem užší a nemá tak výrazné žebro. To je dáno z důvodu, že při využití tzv. "přesruky" je list potřeba protahovat vodou i směrem k přídi lodě. Sjezdové pádlo tuto vlastnost nepotřebuje jelikož jde především o co nejlepší záběr dopředu. Toto pádlo má v listu výraznější výztuhu, která zlepšuje jeho tuhost a zároveň má list plynulejší náběh listu. Rozdíl je vidět na fotografiích níže.



## 2.4 Systém soutěží

V České republice je systém soutěží upraven Směrnicemi pro závodění a to vždy pro příslušný rok.

Pro rok 2017 byly pro sjezd vypsány tyto soutěže:

- ČPw - seriál 6 kontrolních závodů v klasickém sjezdu a 6 závodů ve sprintu včetně finále
- ČPJw - seriál 8 pohárových závodů juniorů včetně finále ve sprintu i klasickém sjezdu
- ČPŽw - seriál 6 pohárových závodů žáků včetně finále žáků ve sprintu i klasického sjezdu
- VPZw - veřejné postupové závody

Co se týče vodní trati pro sjezd, opět je určována pravidly. Trať rozhodně nesmí obsahovat místa, která by byla nesjízdná a závodník by tak kvůli nim musel opustit loď, může se jednat například o přeje nebo jezy, které jsou nesplavné, nebo také například mělčiny. Přenášení lodě tedy není povoleno. V místech, která jsou těžko přehledná nebo rozeznatelná je možno průjezd označit naváděcí brankou. Branka je pak pouze naváděcí a její projetí není nutné.

### **Sprint :**

Sprintová trať má délku mezi 200 a 600 metry. Závod se jede ve dvou jízdách přičemž se započítává ta lepší. Pokud závodník svoji první jízdu nedokončil, může startovat ve druhé jízdě.

## **Sprint Český pohár:**

Závody ve sprintu v rámci českého poháru se jedou podle mírně složitějšího klíče, který je ovšem divácky mnohem více atraktivní. V rámci zjednodušení popíšu start v kategorii K1M, ostatní kategorie jedou podle stejného systému, pouze se mírně liší počty lodí.

Závod začíná kvalifikací, kdy si všichni závodníci odjedou jízdu, startuje se od nejvyššího čísla po nejnižší. Podle výsledků se potom postupuje takto:

Z kvalifikační jízdy postupuje do finále A rovnou 8 lodí, ostatní lodě potom postupují do finále B.

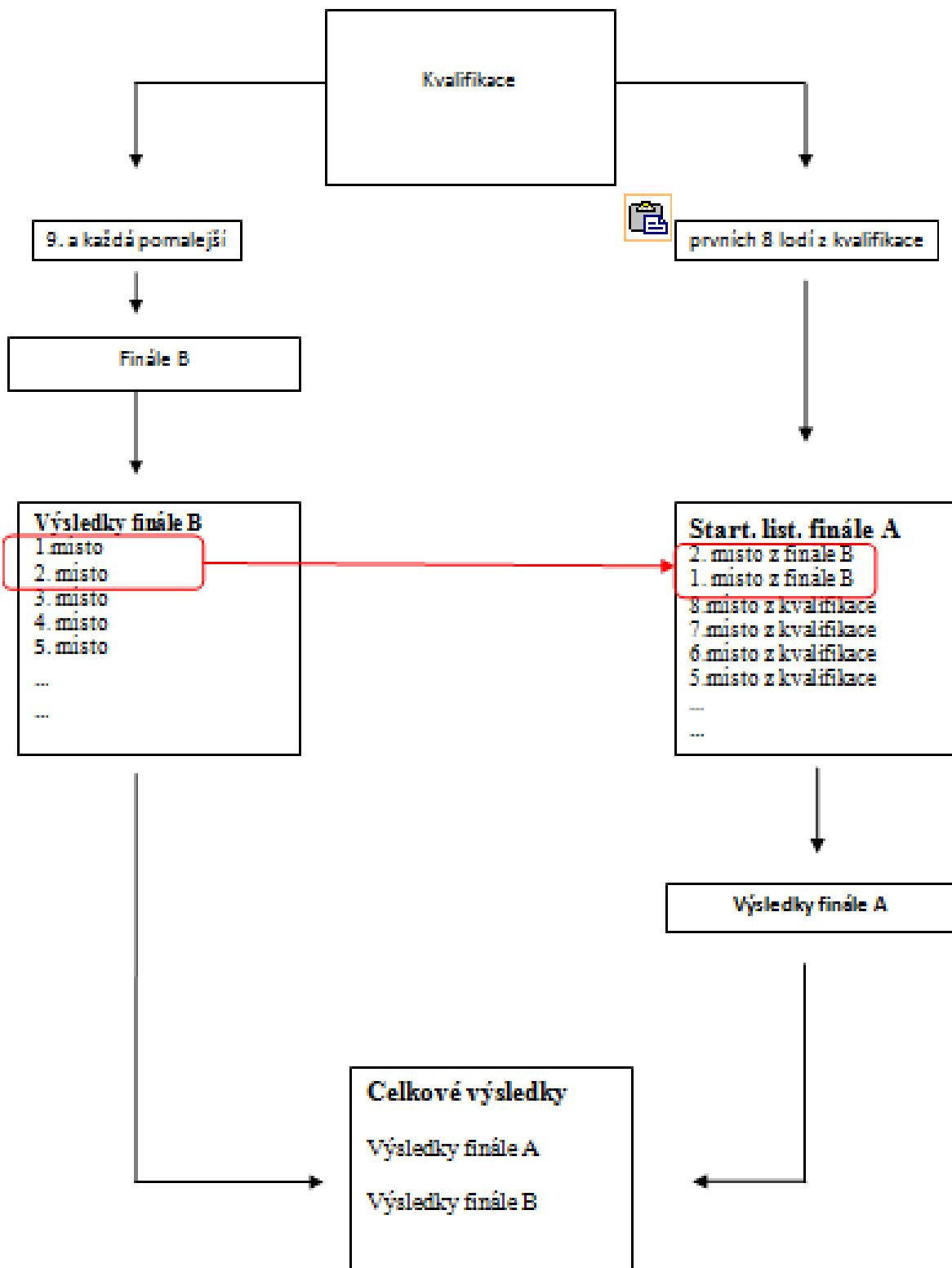
Následuje start finále B, kde tedy startuje 9. loď z kvalifikace a horší. Startují v pořadí, v jakém se umístili v kvalifikaci.

Z finále B pak nejrychlejší 2 lodě postupují do finále A

Nyní následuje start finále A. Jako první startují 2 lodě postupující z finále B, nejdříve startuje loď na 2. místě ve finále B.

Následuje start ostatních 8 lodí, které postoupily přímo z kvalifikace a to v pořadí od nejpomalejší po nejrychlejší.

Do výsledkové listiny se započítává pouze finálová jízda, nejdříve závodníci z finále „A“ a následně závodníci z finále „B“ (závodníci v B finále, kteří svoji jízdu nedokončí, nebo k ní nenastoupí, jsou ve výsledcích označeni DNF). Pokud závodník do finále A nenastoupí nebo jej nedokončí, je hodnocen na 10. místě.



### **Klasický sjezd:**

Trať klasického sjezdu musí splňovat pravidla pro závodění, která jsem již zmínil dříve (sjízdnost, ...). Další podmínkou je, že délka sjezdové trati je taková, aby ji bylo možné projet do 30 minut. Pokud by trať byla delší, nazývá se maraton a již by nebyl bodován a nemůže být postupovým závodem.

### **2.5 Výkonnostní třídy:**

Nejvyšší soutěží ve sjezdu na divoké vodě v České republice je Český pohár, jehož součástí je také Mistrovství České republiky a to jak v dlouhém sjezdu, tak ve sprintu.

Právo účasti na něm mají lodě, které jsou buďto držitelem 3. výkonnostní třídy (3.VT) ve sjezdu, nebo minimálně 2. výkonnostní třídy (2.VT) ve slalomu.

Body pro získání výkonnostních tříd si mohou závodníci vyjet na veřejných závodech, kde jsou závodníci zvlášť bodováni pro oblast Čechy a oblast Morava. Bodová hodnota závodu je pak vždy vypsána v rozpisech závodů.

**3. VT** ve sjezdu lze získat buď během roku, a to ziskem bodů minimálně ve dvou závodech, ve výši minimálně 10% 2.VT.

Nebo po sezóně a to zařazením do žebříčku a opět ziskem bodů minimálně ze dvou závodů limitem 10% 2. VT.

**2.VT** ve sjezdu lze získat během sezóny splněním limitu viz tabulka níže, nebo po sezóně z oblastního žebříčku splněním limitu nebo umístěním mezi prvními 33% závodníků po odečtení závodníků MT a 1. VT v příslušné kategorii a závodníků druhé oblasti.

### **§ 3 – Limity pro zisk 2. VT pro rok 2017**

	Slalom					Sjezd				
	K1M	C2M C2mix	K1Ž	C1M	C1Z	K1M	C2M	K1Ž	C1M	C1Z
<b>Čechy</b>	310	60	150	160	50	70	50	50	50	10
<b>Morava</b>	190	50	90	90	60	100	60	40	30	10



**1. VT a MT** se získává vždy pro následující rok a získat ji mohou ti závodníci, kteří se v celkovém pořadí poháru umístí takto:

### Limity pro získání MT a 1. VT ve sjezdu

	K1M	C2M	K1Ž	C1M	C1Ž
<b>Mistrovská třída MT</b>	1. - 3. místo	1. - 3. místo	1. - 3. místo	1. - 3. místo	1. místo (min 6 klasifikovaných lodí) 1-2. místo (min 12 klasifikovaných lodí) 1.-3. místo (min 18 klasifikovaných lodí)
<b>1. VT</b>	4.-20. místo	4.-15. místo	4.-15. místo	4.-18. místo	první polovina klasifikovaných lodí

Všichni závodníci MT a 1. VT, kteří ji neobhájí, získají pro následující rok 2. VT.

Platnost výkonnostní třídy je od potvrzení a splnění podmínek až do 31. prosince následujícího roku.

Zajímavostí pak je, že ženám na mateřské dovolené se může platnost na základě podané žádosti prodloužit až o dva roky.

## 2.6 Charakteristika vodních toků využívaných pro závody Českého poháru ve sjezdu

Naše země je plná krásných řek, říček a potoků, což našemu sportu velmi vyhovuje. Bohužel sjezd na divoké vodě má co se týče vodních toků jisté limity, nebo snad můžeme říci i požadavky. Jak říkají pravidla, trať sjezdu nesmí obsahovat nesjízdná místa, což už velmi zužuje množství vodních toků, které by byly vhodné pro náš sport. A protože bez vody náš sport opravdu dělat nelze, nejčastějším obdobím pro hlavní nominační závody je jaro. V řekách bývá po zimě vody zpravidla dostatek. Další možností je pak pro sjezdaře využití umělých slalomových kanálů.

### **Kamenice**

Tato řeka odvádí vodu z přehrady Josefův důl, která zde slouží pro výrobu pitné vody pro město Liberec. Proto je místní voda velmi čistá a jak je známo, v jarních měsících ještě dosti studená. Nás ale nejvíce zajímá úsek mezi obcemi Plavy - Jesenný, neboť na tomto úseku probíhá vlastní závod. Jedná se o opravdu krásný přírodní úsek řeky, který je zasazen do ještě krásnější přírody. Trať dlouhá okolo 5 km je velmi specifická. Začíná se zde klidným úsekem, který má zhruba 6 minut a po této pasáži pak přichází první divoké úseky. Významná orientační místa jsou zde ověněna názvy jako je Pomníček, Prádelna, Soutěska, Esíčko a v neposlední řadě Tobogán. Jistě si dokážeme představit, co ve vodáckém slangu může znamenat Prádelna. Po těchto technicky náročných úsecích pak přichází poslední 3 minuty do cíle. Závod má celkově okolo 18 minut a dle mého názoru patří mezi jedny z nekrásnějších avšak technicky nejnáročnějších vodních toků v ČR, na kterých se jezdí sjezd na divoké vodě. Nesmím zapomenout zmínit náročné technické zajištění, neboť podél celé trati se dá jít pouze pěšky a tak je až už doprava závodníků nebo zajištění jejich bezpečnosti na vodě náročným úkolem.

### **Špindlerův mlýn - Labe**

Řeka Labe v úseku od chaty Michlák po Labskou soutěsku je jednou z dalších velmi zajímavých přírodních tratí v rámci ČR. Jedná se opět o velmi specifickou trať, jelikož zde voda proudí opravdu rychle a co je hlavní a nejdůležitější částí tohoto zhruba 15ti minutového úseku je již zmíněná Labská soutěska. Jedná se o zúžení mezi skalami, které je po technické stránce asi nejtěžší pasáží celé tratě. Už jen proto, že je v téměř v samotném cíli závodu, tudíž

již od startu závodníci pomýšlejí na vše možné i nemožné, co by se zde mohlo stát, a že by závod nemuseli dokončit. V současné době se zde závody pořádají jednou za dva roky.

### **Čenkova pila - řeka Otava**

Dalším přírodním tokem v ČR, na kterém se pořádají závody českého poháru je řeka Otava nacházející se v Národním parku Šumava. Opět se jedná o velmi krásnou řeku, technicky náročnou z důvodu znalosti stopy a vyhýbání se mnoha kamenům. Velké válce a skoky zde hledat nemůžeme. Spíše nečekané mělčiny nebo místo známé jako Kamenné pole, kde bez znalosti stopy velmi poškodíte loď popřípadě úplně skončíte na kamenech a loď pak lze pouze přenést. Start bývá hned u jejího pramene, tedy soutoku Vydry a Křemelné a cíl pak v Rejštejně.

Z důvodu nízkého průtoku však byly v posledních letech závody přesunuty na náhradní trať, která už bohužel nemůže konkurovat hornímu úseku řeky otavy. Momentálně se závody konaly v úseku mezi kempem v Radešově a cíl byl pod mostem v Anníně, sprinty se pak pořádaly u kempu Nové městečko.

### **Lipno - Vltava**

Závody pod Lipenskou přehradou jsou jedny z nejvyhledávanějších jak mezi českými, ale také mezi zahraničními vodáky. Voda, která se zde vypouští pouze párkrát do roka, je pro vodáky velmi cenná a tak si nenechají ujít ani kubík vody. Také proto se zde během víkendu odehrává mnoho závodů, a to jak ve vodním slalomu, tak také sjezdu na divoké vodě popř. raftingu.

Od startu do cíle si člověk neoddychne, neboť jej po cestě stále čeká tu vlna, tu skok, tu válec a všeobecně si tu člověk moc neodpočne a je pořád co dělat. Sjezdová trať má délku asi 14 minut a je zde specifická tím, že ze začátku je obtížnost řeky vcelku velká a pak následuje několik zdlouhavých a náročných minut na rovné klidné vodě, než člověk přejede jezírko a dostane se k jezu v Loučovicích. Na úplný závěr trati ho pak čeká obtížná pasáž zvaná Papírna, kam už člověk dojíždí po 13 minutách opravdu vyčerpaný a jen se modlí, aby jej ty velká vlny a válce alespoň pro letošek nechaly být.

## 2.7 Charakteristika umělých slalomových drah (USD) využívaných pro závody Českého poháru ve sjezdu

### Roudnice nad Labem

- *Délka: 350m* • *Šířka: 12m* • *Spád: 2,5 m* • *Průtok až 20 m<sup>3</sup>/s*

Umělá dráha v Roudnici nad Labem má již dlouhé kořeny, avšak ne v podobě, jakou ji známe dnes. První kanál zde vznikl již v šedesátých letech, a v roce 2008 se zde dokonce pořádalo mistrovství světa juniorů. Kanál však neodpovídal požadavkům a byl i z mnoha důvodů nebezpečný, a proto se rozhodlo postavit kanál nový, včetně elektrárny. Stavba nového kanálu trvala dva a půl roku a vyšla téměř na 50 milionů korun. Zajímavostí této dráhy je, že je kompletně připravena na umístění překážek RapidBlock, které jsou snadno demontovatelné a přestavitelné, což umožňuje poměrně snadno a rychle měnit charakter toku. Dalším proměnným prvkem je tzv. playspot, tedy nastavitelná klapka, která vytvoří v korytě buď vlnu, nebo válec nebo cokoli mezi tím, čímž se opět změní charakter toku pod touto klapkou. Sjezdové závody se na zdejším "novém" kanále konají již několik let a v roce 2017 a 2018 se zde konal také Evropský pohár ve sjezdu na divoké vodě.

### České Budějovice - Vodácký areál Lídy Polesné (Vltava)

- *Délka: 600m* • *Šířka: 8,5 -15m* • *Spád: 7,5 m* • *Průtok až 25 m<sup>3</sup>/s*

Kanál v Českém Vrbném u Českých Budějovic má také již dlouhou historii, ale také před pár lety přešel kompletní přestavbou a stal se z něj krásný moderní kanál podobající se olympijským kanálům. Velkou výhodou tohoto umělého kanálu je, že oproti těm olympijským nepotřebuje přečerpávání vody a je tak jeho provoz finančně daleko méně náročný. Kanál je koncipován tak, že zde najdou vyžití jak začínající jezdci tak zkušení závodníci. Trať je členěna do několika úseků a podle náročnosti se zde mohou konat jak závody žáků, tak Český pohár, nebo také závody ECA cupu. Tento kanál je pro veřejnost velmi zajímavý, jelikož je kolem něj mnoho dalšího sportovního vyžití. V roce 2017 se zde také jela nominace ve sprintu na MS ve Francii a pořádaly se zde závody Mistrovství ČR ve sprintu.

### Veltrusy - Vltava

- *Délka: 350m* • *Šířka: 12 m* • *Spád: 3,5 m* • *Průtok 10 m<sup>3</sup>/s*

Zdejší kanál se nachází v bývalé vorové propusti vltavského jezu Měřejovice. Propust je zde dlouhá asi 600m, avšak samotný kanál je dlouhý 350 m. Překážky jsou zde tvořeny převážně dřevěnými vraty, pneumatikami vylitými betonem, nebo jinými železnými překážkami, které jsou na nebezpečných místech obaleny gumou. Na kanále se v minulosti konaly závody českého poháru téměř každý rok, avšak od roku 2014 se zde závody ČP ve sjezdu nekonaly. To ale neznamená, že by kanál nebyl využíván. Každý rok se zde koná mnoho závodů ať už slalomových, nebo raftových.

### **Praha Troja - Vltava**

- *Délka: 410m* • *Šířka: 12-14 m* • *Spád: 3,6 m* • *Průtok 13-16 m<sup>3</sup>/s*

Kanál v pražské Troji je jeden z kanálů, které fungují téměř celoročně a voda se zde téměř nevypíná. Zdejší trať je dlouhá 410 metrů a šířka se pohybuje mezi dvanácti až čtrnácti metry. Průměrný průtok je zde 13-16 m<sup>3</sup> /s a celkové převýšení je 3,6 metrů. Původně zde byly betonové překážky, dřevěné trámy a podobné vodní překážky, které byly v roce 2012 vyměněny za překážky plastové (RapidBlock) s možností jejich jednoduché přestavby.

Slalomová dráha zde vznikla na počátku osmdesátých let dvacátého století a první závody se zde uskutečnily roku 1981. Od této doby se zde konalo mnoho závodů včetně světových pohárů ve slalomu nebo také Mistrovství světa roku 2006 a 2013. Co se týče sjezdových závodů na tomto kanále, závody Českého poháru ve sjezdu už zde nebyly pěknou řadu let a v příštím roce se zde také konat nebudou, tak uvidíme, co nám přichystají další roky, jelikož má zde v budoucnu vzniknout kanál druhý.

### 3. Sportovní příprava ve sjezdu na divoké vodě

#### Sportovní výkon

Obsahem sportovního výkonu je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly daného sportu a v nichž se sportovec snaží o dosažení co nejlepšího výsledku a co nejlepší uplatnění výkonových předpokladů. Vysoký výkon můžeme charakterizovat jako dokonalou koordinaci provedení, přičemž jeho základem je komplexní projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka. Tento výkon je navíc podpořen maximální výkonovou motivací. Kvalitu sportovního výkonu pak můžeme hodnotit např. měrnými jednotkami (dosažení času, vzdálenosti, ...) , počty zásahů (branky, koše) a další, případně kombinacemi uvedených způsobů (Dovadil a kol. 2002).

Na formování sportovního výkonu pak pohlížíme jako na proces, který podléhá určitým zákonitostem. Sportovní výkon je pak výsledkem dlouhodobé adaptace (Vindoušková a kol., 2003).

Každé sportovní odvětví klade na sportovce různé nároky pro dosažení výsledného sportovního výkonu. Pokud tedy mluvíme o nárocích na výkon a předpokladech závodníka k jeho výkonu, jedná se o strukturu výkonu. Ta pak zahrnuje jak tréninkové, tak i závodní specifika jednotlivého sportu, nebo disciplíny. Požadavky na strukturu výkonu se však v jednom sportovním odvětví neustále mění. To je dáno zkracováním či prodlužováním závodních tratí, vývojem závodního materiálu, změnami technik či pravidel pro závodění. (Neumann, Pfutzner, Hottenrott, 2005).

Ve sjezdu na divoké vodě je proto porovnávání jednotlivých výkonů velmi složitou záležitostí, jelikož je téměř nemožné dosáhnout stejných podmínek (průtok vody, charakteristika vodního terénu a další).

#### 3.1 Výcvikové tábory - maratony

Když se nad tím zamyslíme, příprava na novou závodní sezónu začíná téměř ihned po ukončení té předchozí. Závodník má tak vlastně nějaké dva až tři týdny na menší odpočinek a už se dostává do velkého kolotoče. V rámci přípravy se totiž většina závodníků

reprezentačního družstva vydává na dva velké závody, které sice nespádají do jejich závodních povinností, ale účastní se jich téměř všichni. Prvním tímto závodem je Krumlovský vodácký maraton. Závod dlouhý 36 kilometrů dokáže potrápít nejednoho zkušeného závodníka. A ať už člověk závodí na sjezdové lodi, nebo na něčem rychlejším, rozhodně to dá zabrat.

A je to vlastně taková malá příprava na další maraton, konaný ve francouzské Ardechi. Zde už se reprezentační tým vydává jak na závod tak s ním i spojené soustředění. Rozhodně je to v listopadu příjemnou změnou oproti podmínkám, které touto dobou panují v Čechách. Zde si první dny závodníci odjedou závod a pak se v dalších dnech věnují tréninku. Již zde se začínají objevovat různé tréninkové jednotky a je zde také množství času na vylepšování stylu pádlování. Jak uvádějí autoři Jansa a Dováčil (Jansa, Dováčil a spol.,2007), během přípravného období by si měl závodník vytvořit základy pro budoucí výkon a jeho růst. A tímto základem je pak zvýšení trénovanosti závodníka, čímž pádlování v teplém počasí a najíždění kvalitních kilometrů rozhodně je. Jako doplňkový trénink se zde chodí běhat, jezdit se na kole nebo se v tělocvičně věnujeme protahování a posilování s vlastním tělem za dohledu zkušených trenérů popřípadě fyzioterapeutů.

Toto cvičení je pak základním kamenem pro celou zimní přípravu. Jde o to, aby se závodníci naučili cviky, které mají cvičit, ale také se mohli podívat na jejich správné provedení, aby je pak mohli ve svých oddílových podmínkách provádět správně.

Závodník by tak měl z tohoto soustředění odjíždět nejen s mnoha najetými kilometry a odjetým maratonom, ale také by si měl odnést poznatky ohledně svého stylu pádlování a také již zmíněných technik protahování a cvičení. Tyto poznatky a zkušenosti by pokud možno měl po dohodě trenérů jak reprezentačních tak oddílových začlenit do svého tréninkového plánu.

### 3.2 Výcvikové tábory - zimní příprava na běžkách

#### **Zaměření: všeobecná vytrvalost, kondiční příprava**

Sjezd na divoké vodě je veřejnosti představován jako letní sport, avšak mnoho závodníků by vám řeklo, že to není tak úplně pravda. Na vodě se trénuje vlastně pořád a to do té doby, dokud řeka nezamrzne. A to už zbývají pouze dvě varianty, jak zůstat v tréninkovém tempu

na vodě. Buď odjet za vodou do tepla, což moc časté nebývá, nebo jednoduše stačí se spokojit s vodou, akorát v jiném skupenství, tedy sněhem.

První takovéto soustředění probíhá již pravidelně v italském Livignu. Závodníci zde chodí alespoň 2x denně na běžky, zpravidla bývají tréninky dlouhé 90 minut. Příprava na běžkách je velmi dobrým tréninkem, neboť zde závodník zapojuje do pohybu celé tělo a při výstupech do kopce se zde dosahuje i vysoké tepové frekvence. Nesmíme opomenout, že toto město se nachází v zhruba 1800 m.n.m. a tak tuto přípravu můžeme považovat za "vysokohorskou". Tyto běžkařské tréninky bývají doplněny o návštěvu posilovny popřípadě večerní regenerací v sauně. Závěrem tohoto soustředění je závod na 12 kilometrů, kdy závodníci mohou prokázat, jak během soustředění natrénovali jednak svoji kondici a v neposlední řadě také běžeckou techniku.

Další zimní soustředění je opět běžkařské, avšak protože už bývá začátkem roku a sezóna se neodvratně blíží, je třeba přidat na snaze. Z tohoto důvodu už zde zapojujeme i speciální tréninky, kdy už se běhají různé krátké úseky, tréninky pouze soupaž, bruslení bez hůlek a další speciální techniky. Soustředění je opět zakončeno závodem na dvanáct kilometrů.

Celkově můžeme tedy zimní přípravu považovat za kondiční přípravu. Ta je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro sportovní výkonnost. Vysoká úroveň sportovního výkonu může vyrůst jen z širokého všestranného základu, který nachází své vyjádření v trénovanosti sportovce. Kondiční příprava spočívá především v nejširším obecném rozvoji všech funkcí organismu (Mareš, 2003).

### **3.3 Přípravné období - pádlování na vodě**

Po běžkařských soustředěních, konkrétně po tom posledním nastává okamžik, kdy je čas začít s pádlováním. Bývá to někdy na přelomu ledna až února . V rámci České republiky se mohou podmínky pro ježdění na vodě značně lišit, avšak pokud je to trochu možné a v řece neplavou kusy ledu, je potřeba se alespoň trochu rozjezdit. Někomu se to může zdát jako příliš brzy, opak je však pravdou. V únoru se totiž pravidelně koná dvou až třítýdenní soustředění ve Španělsku. A protože se zde začíná s docela intenzivní přípravou, je velice žádoucí přijet na toto soustředění takříkajíc "rozpádlovaný".



### 3.3.1 Přípravný kemp ve Španělsku a následná příprava

#### **Zaměření: Krátkodobá vytrvalost, rychlostní vytrvalost, rychlost**

Jak již bylo řečeno, podmínky pro pádlování v rámci naší republiky se mohou značně lišit, proto je potřeba sportovce po příjezdu na soustředění sjednotit. Byla by hloupost ihned po příjezdu jít dvakrát na vodu, jezdit náročné úseky a večer jít ještě do posilovny. Sportovci se musí adaptovat. Přeci jen je to třítydenní soustředění a úkolem je se postupně dostat do formy a "neodvařit" se hned po dvou dnech, nebo dokonce onemocnět. První tři dny je tedy nejlepší se pomalu rozpádlovat a věnovat se například technice.

Technická složka sportovní přípravy při neustálém růstu trénovanosti a z něj vyplývající vyrovnávání výkonnosti zaujímá stále významnější místo. Racionální a vysoce účelná technika vytváří podmínky pro nejlepší projev tělesných schopností a připravenosti sportovce. Při její nedostatečné úrovni je i při vysokých funkčních možnostech nemožné dosahovat vrcholných výsledků (Bílý, 2002).

Na změnu či úpravy techniky je nejlepší právě toto přípravné období. V předzávodním nebo dokonce závodním období by totiž změna techniky mohla mít opačný význam a mohlo by tak dojít ke zhoršení závodního výkonu.

Abychom si vůbec zavedli definici pádlování, tak jde o ideální cyklický pohyb, jehož důsledkem je maximální rychlost lodi. Pohyb je složen z opakovaných záběrů. Rychlost lodi a efektivita této techniky je pak ovlivněna délkou a směrem záběru, silou kterou na pádlo vynaložíme a v neposlední řadě přenesením pohybu na loď a frekvencí záběrů.

Existuje několik různých cvičení, které nám napomohou s technikou. Ty je dobré během těchto tréninků opakovat a dohlížet na správné provedení, popřípadě sportovce korigovat. Po společných trénincích s trenérem už jsou svěřenci schopni se alespoň trochu kontrolovat navzájem.

Během tréninků techniky však sportovci nedosahují příliš vysoké tepové frekvence, neboť technika se provádí při pomalé jízdě, kdy lze nejlépe pozorovat a kontrolovat chyby. To je třeba na takovémto soustředění dohnat nějakou aerobní aktivitou, aby se tepová frekvence

pohybovala okolo 150 tepů za minutu. Nejlepším východiskem je zpravidla běh, který zvládne každý a neunaví si svaly potřebné pro pádlování.

Další doplňující aktivitou při prvních dnech bývá posilování. Interně se ujal název "dvoreček". Posilování s vlastním tělem, švihadly, nafukovacími míči, TRX a dalšími pomůckami jsou velmi vhodné. Časté bývá začlenění cviků zaměřených na svaly hlubokého stabilizačního systému (HSS), ale také cviků, kde dosáhneme vysokých tepů (skákání přes švihadlo, angličáky, ...) Cvičení bývá v délce okolo 20-40 minut. Trénink bývá intervalový, zpravidla 1:1 (např. 30s zátěž / 30s odpočinek), ale můžeme měnit podle náročnosti cviků.

Možností dalšího druhu tréninku může být například plavání, které je všeobecně velmi komplexním pohybem.

### **Tréninkové metody**

Prvním intenzivnějším pádlováním bývá takzvaný FARTLEK, kdy se během jízdy střídá pomalejší tempo s rychlejším, pro jednoduchost při hodinovém tréninku se volí desetiminutové intervaly a měnění tempa. Jde o rozvoj aerobního systému - základní vytrvalosti. Při použití sport testeru a znalosti výšky ANP - anaerobního prahu, se tepová frekvence pohybuje pod tímto prahem, ideální je těsně pod ním, ale rozhodně by neměla jít přes. V plánu použitá zkratka O2 - čím vyšší je číslo za písmenem O, tím menší zatížení. Zcela volně pak znamená O5. Pokud je napsáno O2, znamená to jízdu pod ANP, zhruba 3-5 tepů. Při tréninku, pokud se pojedou FARTLEK, bude to znamenat měnění tempa po desíti minutách a to v pořadí O4-O2-O4-O2-O3-O5.

Několik dní pádlování a posilování máme již za sebou a tak přichází čas na první takzvaný vstupní test. Tím je závod na 3 kilometry. Délka závodu je okolo 15-ti minut a svoji časovou náročností se velmi podobá délce závodu nominačního.

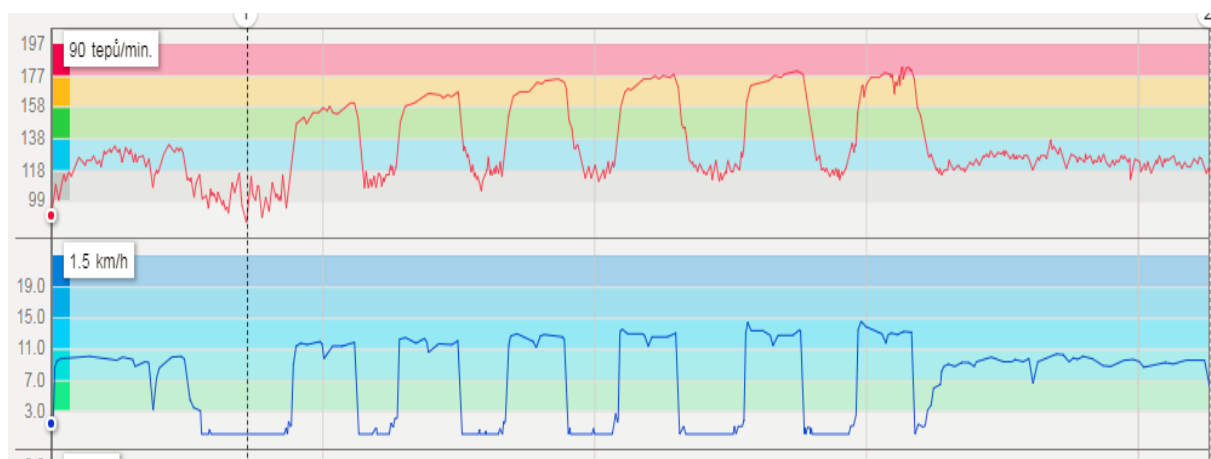
### **Krátkodobá vytrvalost**

Vytrvalost všeobecně je pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající pohybové činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou. Někdy se zjednodušeně definuje jako schopnost odolávat únavě (Mareš, 2003).

A jelikož sjezdové závody konkrétně sprinty mívají délku okolo jedné minuty až dvou a půl minut, odpovídá tomuto tréninku krátkodobé vytrvalosti.

Proto další den pak přicházejí na řadu takzvané "čtyřminutovky". Nejlepším řešením je nalezení úseku, který má čtyři minuty a ten se jede vícekrát. Je to z důvodů porovnání si jednotlivých jízd. Pokud mám začátek i cíl jednoznačně vytyčený, mohu pak podle časů poznat, kdy jsem jel pomaleji, nebo rychleji. To by bylo v souvislé jízdě těžko určitelné. Při tomto tréninku je délka zatížení 4 minuty a odpočinek pak 3 minuty. Součet délky zatížení by měl být zhruba 25 minut, čemuž odpovídá 6 opakování. Pro rozvoj vytrvalosti je pak důležitým ukazatelem ANP (anaerobní práh), který zjistíme pomocí testů na sportovní prohlídce. Zkouška by byla ideální přímo na vodě, nebo na pádlovacím trenažéru, bohužel nejčastěji probíhá testování na běžícím páse popřípadě na rotopedu, tudíž se výsledky od skutečného zatížení na vodě mohou do jisté míry lišit. Pro běžné tréninky bychom si pak mohli vystačit se sport testerem, kde po tréninku můžeme sledovat, jak trénink u sportovce probíhal nejenom časově, ale také nahlédnout, jak si "počínalo jeho tělo". Jak tvrdí šéftrenér české reprezentace Robert Knebel, jde o poslouchání sebe sama.

Níže je k nahlédnutí záznam z tepové frekvence, při tréninku "čtyřminutovek", kdy bylo úkolem mít každý úsek rychlejší než ten předchozí a pouze poslední již téměř naplno. Jak můžeme vidět na záznamu ze snímače TF, vypadá to, že úkol byl splněn.



Osobně musím říci, že takovýto trénink je jednak fyzicky náročný, ale nejnáročnější je vždy přemluvit tělo, aby po krátké pauze vždy předvedlo lepší výkon než ten předchozí. Není totiž účelem jedenkrát či dvakrát zajet nejlepší čas a ostatní mít o například 20 vteřin pomalejší, ale dodržet úkol a naplánovat síly tak, aby byl trénink odpádlován kvalitně a bylo dosaženo zadaných cílů.

### Rychlostní vytrvalost

Pokud bychom zkoumali charakter závodů ve sjezdu na divoké vodě, zejména pak dlouhý sjezd nebo také klasik, zjistili bychom, že se nejedná o klasickou vytrvalost, nýbrž rychlostní vytrvalost. Nejvíce to lze pozorovat při jízdě na divoké vodě, kdy se charakter toku mění. U nás během českého poháru budeme těžko hledat řeku, kdy se její charakter nemění a právě proto je rychlostní vytrvalost velmi důležitá. Jde totiž o to, že během závodu se ať už pravidelně či nepravidelně střídají úseky řeky s vyšší či menší náročností. A od toho se také odvíjí intenzita pádlování. V náročnějším úseku je třeba dobře zvládnout průjezd tratí a soustředit se na správné záběry a jejich načasování a můžeme říci, že závodník "nejede tak naplno". Na rozdíl od jednodušších úseků, kdy je voda málo divoká a loď je potřeba udržet v rychlosti až po další divoký úsek. Jak již bylo zmíněno, díky střídání tempa mezi mírnějším a téměř maximálním, se jedná o rychlostní vytrvalost. A protože ve sjezdu jde především o rychlostní vytrvalost, je třeba této přípravě věnovat dostatek času. Zároveň je však stále třeba dbát na to, aby byla dodržena technika pádlování a nešlo se za lepším časem navzdory nezvládnutí techniky záběru. Pro rozvoj rychlostní vytrvalosti se využívá především intervalového tréninku, kdy zátěž bývá od 10 sekund do zhruba 2 minut. Často se pro trénink rychlostní vytrvalosti využívá takzvaného pyramidového tréninku. Je mnoho variant. Můžeme měnit délku zatížení a délku pauzy a libovolně je mezi sebou kombinovat, důležité je však pamatovat na to, aby se úseky na vodě snadno stopovaly, nebo pamatovaly. Aby úseky začínaly resp. končily pokud možno na jednoduše pamatovatelných časech, po desítkách vteřin, po minutě, čtvrt minutě. Pokud svěřenci zadáme, aby jezdil 25 vteřin zatížení na 10 vteřin pauzy a bude jezdit několik kol, brzy se v propočtech může ztratit. Avšak když se bude například jezdit 20" zátěže /10" pauzy, je jednoduché si pamatovat, že každou půlminutu startují nové kolo.

Naším příkladem může být trénink, kdy doba zátěže je 2 minuty a doba odpočinku taktéž dvě minuty. Takových sérií pak odjedeme celkem osm. Níže opět můžeme vidět záznam ze snímače TF. Trénink bychom mohli považovat za zdařilý.



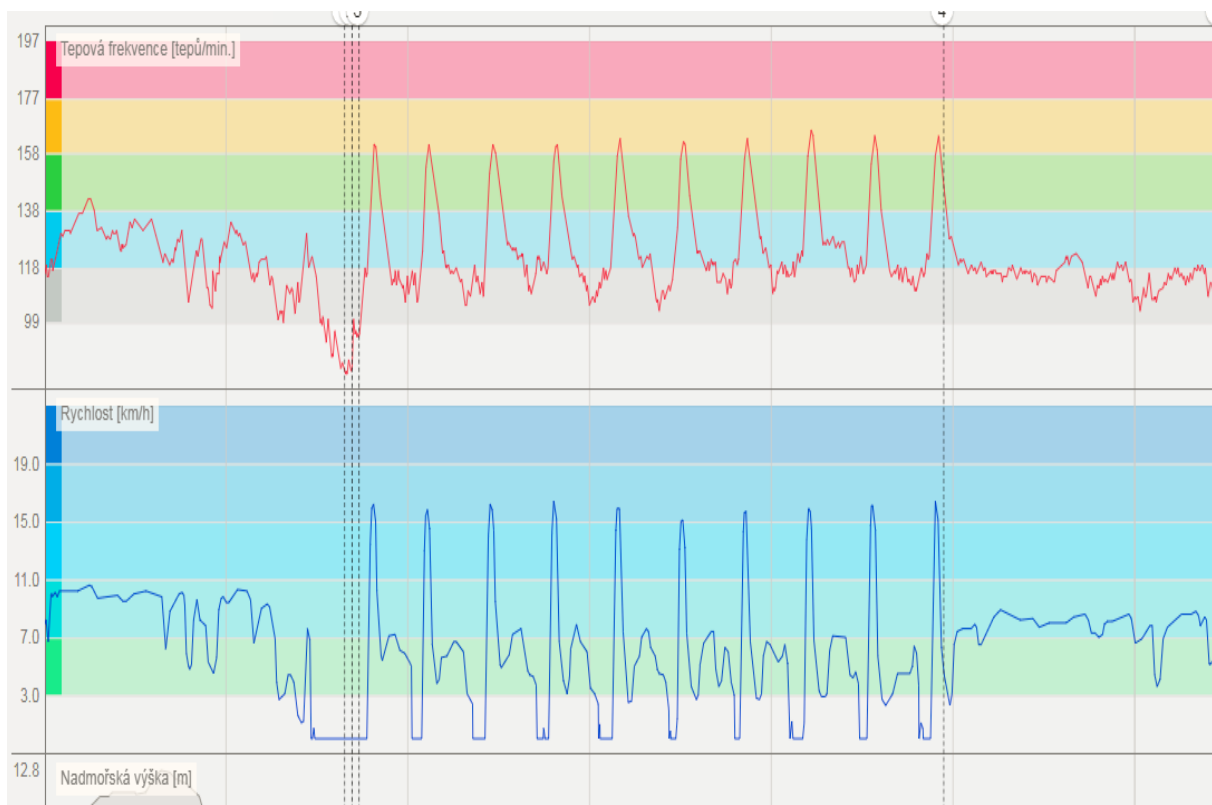
Při tréninku rychlostní vytrvalosti bychom si měli uvědomit, že trénink bývá náročný nejen fyzicky, ale také psychicky a je potřeba tělo "přemoci" a donutit jej k dalšímu zopakování co nejlepšího výkonu. Někdy se také říká, že trénink rychlostní vytrvalosti bolí hlavu více, než tělo. To je třeba si uvědomit, ale také rozlišit. Jestli už sportovec skutečně nemůže, je vhodné dát delší pauzu, nebo trénink přerušit, naopak rozpoznat kdy se mu už prostě nechce. To už je úkolem trenéra a především jeho znalosti a vztahu ke svěřenci.

## Rychlost

Podle pánů Choutky a Dovídila (Choutka, Dovidil, 1987) se jedná o pohyby nebo pohybové činnosti bez vnějšího odporu nebo jen s malým odporem, konané maximálním úsilím. Jsou charakteristické nejvyšší intenzitou, a proto jsou energeticky podmíněny funkcí ATP-CP systémů.

Někdo by si řekl, nač ve sjezdu na divoké vodě trénovat rychlost, když rychlost je kryta energetickým systémem ATP-CP. Jedná se tedy o výkon okolo 15-ti vteřin. Když se ale podíváme na sprintové závody, nejkratším závodem u nás je sprint v Roudnici nad Labem, který má okolo 45 vteřin. A průměrný sprintový závod u nás má okolo jedné minuty. Avšak

přes toto všechno je velmi důležité rychlost rozvíjet, neboť právě ona je tím limitem, ke kterému se snažíme během závodu přiblížit. Pro její rozvoj se tedy využívají úseky do dvaceti sekund, kdy je ale důležité, aby byly odjety opravdu maximální rychlostí, následující dlouhým odpočinkem. Ten bývá zpravidla aktivní, tedy pádlování o velmi nízké intenzitě. Jeho délka bývá zhruba desetinásobek zatížení. Před dalším úsekem by pak měla být čas pasivního odpočinku, kdy se připravujeme na další úsek. Je třeba dbát na to, aby intenzita pádlování při aktivním odpočinku nebyla příliš vysoká. Velmi snadno by se pak z tréninku rychlosti mohl stát trénink vytrvalosti. Trénink rychlosti se zařazuje do tréninkových plánů celoročně, ne však na úplném začátku (závodník by měl mít najeto alespoň 200 kilometrů). Rychlost se totiž dá rozvinout v rámci několika málo týdnů. Dále je také třeba sledovat vedlejší faktory, jako je například počasí (teplota vzduchu, teplota vody, vítr, ...). Je velmi těžké dosahovat maximální rychlosti, když je člověk tak navlečený, že se nemůže ani pohnout, naopak by zase neměl být oblečený málo, aby nedocházelo ke svalovému prochlazení. Příkladám opět k nahlédnutí záznam ze snímače TF. Úseky 20 vteřinových sprintů, pauza vždy minimálně 200 sekund. Celkem deset opakování. Po sprintovém úseku následuje dopádlování zpět na start velmi nízkou intenzitou a půl minuty až minutu před dalším výkonem úplné zklidnění a soustředění se na další výkon. Lze sledovat jak na zklidnění TF, tak vždy nulovou rychlost loď.



Toto jsou tedy základní tři typy schopností, které by měl sportovec rozvíjet. Vytrvalost, rychlostní vytrvalost a rychlost. Níže můžeme pak vidět tabulku, ve které jsou příklady tréninků jednotlivých dovedností.

#### Příklady tréninků

Rychlost	Vytrvalost	Rychlostní vytrvalost
15x15" – pauzy min 1'45"	10 km na čas	Až 20x1' - pauza 1'
20x5" – pauzy min 55"	5 km na čas – tzv. test	Až 10x2' - pauza 1' - 2'
30 x 10" – pauzy min 50"	3x8' - pauzy od 2' min do 5'	15"30"45"60"15" – pauza do 1'
15"30"45"60"15" – pauzy min 2'	2x(4x3' - pauzy 30")	X x 15"/15" X x 20"/10" X x 10"/20" Tzv. Maďaři
	10x2' - pauza – výjezd na start	15x15" – pauzy téměř max úsilí 2'45"
		40x5"-20" – pauzy 55"-40"

**Autor: Rober Knebel**

Pokud tedy nahlédneme do tabulky, můžeme zde vidět mnoho inspirace, jak by mohly takové tréninky vypadat. Pokud si ještě pohrajeme například u rychlostní vytrvalosti s délkami zatížení a s pauzami, dostáváme opět nové tréninky.

Pro zajímavost je zde k nahlédnutí tréninkový plán na celý týden na jarním soustředění ve Španělsku. Většina zúčastněných je již rozpádlována, můžeme zde vidět i některé testy a tréninky zaměřené jak na rozvoj rychlosti, rychlostní vytrvalosti i vytrvalosti. Také jsou zde vidět již zmíněné doplňující aktivity, jako je posilovna a další.

## Vzor tréninkového plánu

Treninkový plán		Španělsko 2018		III. TÝDEN		Autor: Robert Knebel	
25.2.-4. JUNIÓRI A SENIÓRI, KTERÍ PŘIJELI 10.2.		dopolední trénink	odpolední trénink	posilování	doplnující aktivity	ROZCVIČKA	
25.2	Ne	volno F+R - VSJ - 60'(CO TŘI MINUTY ZRYCHLOVANÁ 30" - AŽ POSLEDNÍCH 10" NAPLNO) 9.00 vsj - 60'(ROZJETI CCA 10- 20 MIN - CVIČENÍ 3X8'/4' F+R - VOLNO	volno F+R - VSJ - 60'(SVIŽNÁ DESÍTKA VE DVOJÍCÍCH - CO DESET MINUT STRÍDÁNÍ POZIC A TEMPA) vsj -60'(technika JÍZDY - HLÍDKY - 03) F+R- VOLNO	F+R - CVIČENÍ S VLASTNÍM TĚLEM CCA 30' JUNIOŘI DVOREČEK- 11.00 HOD POSILOVNA SENIÓRI CAP RAS - 17.00 BAHIA + ARENA - 17.30	SCHŮZE CAP RAS - 19.30 HOD SCHŮZE SENIÓRI CAP RAS - 19.30 HOD	7.45 KRÁTKÁ ROZCVIČKA	
26.2	Po	volno F+R - VOLNO	volno F+R- VOLNO	POSILOVNA SENIÓRI CAP RAS - 17.00 BAHIA + ARENA - 17.30	SCHŮZE SENIÓRI CAP RAS - 19.30 HOD	7.45 KRÁTKÁ ROZCVIČKA	
27.2	Út	vsj - 60'( 4x 10'/5" - v úseku stupňované tempo - nejméně je svižná jízda - každý úsek rychlejší než předchozí - jede se s otáčkou na jednom místě - K1ž - 9.00 na vodě - od nasedání po maják, K1m - 9.15 na startu - od lodíček směr Cap Ras - kolem pilíře mostu za Cap Rasem zpět, kanoé - dle dohody s Lukášem) F+R - VSJ-60'(ROZJETI 10"-20" 3X8'/3"- v rezervě každý úsek naplno 10'VJETI	vsj - 60'(svižná desítka 03- druhé kolo rychlejší než první) F+R - vsj -60'(v desítce 10x zrychlovaná dvouraminutovka - posledních 20" sprint)	dvoreček - 11.15 hod - DOSPĚLÍ - BAHIA	JUNIOŘI - PLAVÁNÍ 10.30 ODJEZD (SENIÓRI BĚH - 30')	7.45 KRÁTKÁ ROZCVIČKA	
28.2	St	8.30 START TEST 3KM - DLE STARTOVKY	volno	POSILOVNA SENIÓRI CAP RAS - 11.00 BAHIA + ARENA - 11.30 + REGENERACE	BĚH - 30' JUNIOŘI	7.45 KRÁTKÁ ROZCVIČKA	
1.3	Čt	PRVNÍ RYCHLOSTNÍ TRÉNINK - VSJ - 60'(10x 20" - start vedle sebe K1m rezerva - start v 9.00 K1ž - start testů - 8.50 na vodě kanoé - dle dohody s Lukášem 8.45 rezerva K1M, 8.50 přistav K1ž, 8.45 TER C1 - vsj 70'(5-6x 4'/2' - každý úsek rychlejší než ten předchozí TŘETÍ JIŽ NAPLNO... DLOUHÝ SÍLOVÝ ZÁBER - NE PŘES FREKVENCI F+R - JEDOU STEJNÝ TRÉNINK	vsj -60'(TECHNIKA - LEBEDA - 05) F+R - VSJ - 60'(DĚLENÉ TEMPO CO 10MIN - 04-03-04-02-03-04 vsj - 60'(fartek ve dvojicích na vlně- TEMPO DLE CHUTI -NE VOLNĚ) F+R VOLNO	TESTY SÍLOVÉ - SENIÓRI + "23" BAHIA 15.00 HOD A POTÉ COOPER	JUNIOŘI - PLAVÁNÍ 10.30 ODJEZD	7.45 KRÁTKÁ ROZCVIČKA	
2.3	Pá	8.45 rezerva K1M, 8.50 přistav K1ž, 8.45 TER C1 - vsj 70'(5-6x 4'/2' - každý úsek rychlejší než ten předchozí TŘETÍ JIŽ NAPLNO... DLOUHÝ SÍLOVÝ ZÁBER - NE PŘES FREKVENCI F+R - JEDOU STEJNÝ TRÉNINK	vsj - 60'(fartek ve dvojicích na vlně- TEMPO DLE CHUTI -NE VOLNĚ) F+R VOLNO	POSILOVNA SENIÓRI CAP RAS - 17.00 BAHIA + ARENA - 17.30	HRA - JUNIOŘI DLE DOHODY	7.45 KRÁTKÁ ROZCVIČKA	
3.3	So	vsj - 10KM NA ČAS - 0 - start 8.30 hod - DLE STARTOVKY	ODJEZD ČR - DLE ROZPISU DOPRAVY				
4.3	Ne	VONO	VOLNO				



## Předzávodní období

Po skončení soustředění ve Španělsku probíhá příprava veskrze podobným stylem, avšak vždy ve shodě s nadcházejícími závody. Zda-li se jedná o důležitý nominační závod, nebo pouze veřejný závod na porovnání výsledků, nebo se například soustředíme na důležitý sprintový závod, který je poslední do nominace. To už samozřejmě nebudeme jezdit tréninky zaměřené na dlouhodobou vytrvalost, ale budeme se spíše věnovat rozvoji rychlosti a rychlostní vytrvalosti.

Závěrem k tréninku je nutné podotknout, že je velmi důležité, řekl bych až nezbytné si pečlivě vést tréninkové záznamy. Ty by měly obsahovat nejen počty najetých kilometrů na vodě, naběhaných na suchu, nebo strávených v posilovně, ale zároveň by se zde měly figurovat časy z měřených úseků, které jezdíme pravidelně například u loděnice. Tyto úseky by měly být jednoznačně dané, abychom je mezi sebou mohli srovnávat nejen v sezóně, ale také v rámci až několika let. Pokud si do poznámky například přepíšeme že foukal silný vítr, nebo byla nadměrná zima, pomůže nám to například rozeznat, proč byl výkon někdy lepší, nebo naopak horší. Protože za 2 roky už si těžko vzpomenu, proč jsem měl tehdy tak dobrý čas.

## Závěr

Když se člověk zamyslí, u každého sportu se najde něco, čím je sport zajímavý. A protože já mám nejbližší ke sjezdu na divoké vodě, rád bych se podělil o svůj názor, proč se mi na divoké vodě tak líbí, ať už je to slalom i sjezd. Líbí se mi zde nejen proto, že si myslím že všeobecně u vody je skvělý kolektiv a veskrze dobří lidé, ale především proto, kolik proměnlivých faktorů nám do našeho sportu zasahuje. Že voda nejenom vodním živlem, ale může být také přítelem, kterého když se naučíme řádně vnímat, poskytne nám mnoho překvapivých okamžiků. A i když budeme mít na papíře skvělého závodníka, který jezdí vynikající časy na u loděnice na rovné vodě, nebude nám to k ničemu, pokud se nebude umět chovat a rychle přizpůsobovat proměnlivým podmínkám vznikajících na vodě každou vteřinou.

A to je možná nejtěžším úkolem každého trenéra, aby nejdříve naučil závodníka se vody "nebát" a porozumět jí, kdy se s vodou vyplatí prát a kdy je lepší jí raději ustoupit, ale hlavně ve svěřenci vypěstovat cit pro vodu, bez kterého je ježdění na divoké vodě holým nesmyslem.

Je to spousta práce, na začátcích to stojí nejedny hlasivky a někdy také i uroněné slzy, ale když je pak na závodníkovi vidět touha, snaha a radost z toho co dělá, je to pro trenéra úžasnou motivací do další práce v boji o cenné kovy.

Zdroje:

1. JANSÁ, P., DOVALIL J., a spoluautoři, *Sportovní příprava* Praha : Q-art, 2007
2. KNEBEL, R. *Sportovní příprava ve sjezdu*, Olomouc, 25 s.
3. RADOŇ, J. *Vliv závodní úzkosti na výkon závodníka v rychlostní kanoistice*, Praha UK FTVS,2010,72 s.
4. VINDUŠKOVÁ, J. a kol., *Abeceda atletického trenéra*. Praha : Olympia, 2003
5. MAREŠ, J. *Školení trenérů III. třídy- rychlostní kanoistika* Praha: Olympia, 2003
6. ČESKÝ SVAZ KANOISTŮ, *100 let kanoistiky v českých zemích*, Velké Přílepy: Olympia 2013
7. BÍLÝ, M. *Komplexní analýza techniky pádlování a jízdy na divoké vodě*. Rigorózní práce. Praha : UK FTVS,2002,77 s.

<http://www.kanoe.cz/materialy/metodika/40-clanky/6855-materialy-ze-skoleni-treneru-2016-slalom-a-sjezd>

<http://www.kanoe.cz/materialy/metodika/147-zaklady-kanoistiky-uk-ftvs/5233-uk-ftvs-zaklady-kanoistiky>

<http://www.kanoe.cz/sporty/slalom-a-sjezd/smernice-pro-zavodeni>

<http://www.padler.cz/freestyle/24287-stary-novy-kanal-v-roudnici-nad-labem/>

<https://www.slalom.cz/vodacky-areal-lidy-polesne.php>

[https://ceskobudejovicky.denik.cz/ostatni\\_region/areal-v-ceskem-vrbnem-vyrostl-do-krasy-20160303.html](https://ceskobudejovicky.denik.cz/ostatni_region/areal-v-ceskem-vrbnem-vyrostl-do-krasy-20160303.html)

<http://www.kanoistika-kralupy.cz/?q=node/2>

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Trojsk%C3%BD\\_slalomov%C3%BD\\_kan%C3%A1l](https://cs.wikipedia.org/wiki/Trojsk%C3%BD_slalomov%C3%BD_kan%C3%A1l)

<http://www.vodackyareal.cz/slalomova-draha/historie>

<http://www.vodacky.guru/cz/usd-roudnice-nad-labem>

[http://www.skhubertus.com/soubory/trate/ceske\\_vrbne.htm](http://www.skhubertus.com/soubory/trate/ceske_vrbne.htm)