

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Trenérská škola

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

SUP – Stand Up Paddleboarding

Vypracoval: Mgr. Branislav Šrámek, MBA

Vedoucí práce: PhDr. Milan Bílý, Ph.D.

Čestně prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval sám s použitím literatury uvedené v seznamu literatury, eventuelně v seznamu internetových zdrojů.

14. ledna 2021

Branislav Šrámek

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 14. Ledna 2021

Branislav Šrámek

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu práce PhDr. Milanu Bílému, Ph.D., za odborné vedení a podporu při tvorbě závěrečné práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky.

Svoluji k zapůjčení své závěrečné práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

1. Abstrakt

- Název:** SUP – Stand Up Paddleboarding
- Cíle:** Cílem práce je představit SUP v jeho různých podobách, popsat základní techniku pádlování a vysvětlit rozdíly mezi touto technikou a technikou pádlování na C1.
- Metody:** V práci jsem použil metodu analýzy. Aplikoval ji při rozboru záběru vpřed. Zaměřil se na jednotlivé fáze záběru, jejich klíčová místa a pokusil se je popsat.
- Výsledky:** Tato práce představuje současné pojetí techniky pádlování na SUP boardu. Věřím, že může sloužit závodníkům a trénerům jako metodický materiál.
- Klíčová slova:** SUP, board, technika, základní poloha, záběr vpřed, fáze záběru.

2. Abstract

- Name:** SUP – Stand Up Paddleboarding
- Goals:** The goal of this work is to introduce SUP in its various ways, describe the basic paddling technique and explain the differences between SUP paddling technique and C1 technique.
- Methods:** In the work I used the method of analysis. I analyzed the basic forward paddle stroke, its phases, the key moments of each phase and tried to describe them.
- Results:** This work represents the current way of SUP paddling technique. I believe it could be used by SUP athletes and coaches as a methodical guideline.
- Key words:** SUP, board, technique, basic position, forward stroke, phases of the stroke.

Obsah

1. Abstrakt	..6
2. Abstract	..6
3. Úvod	..9
4. Cíle a úkoly práce	..10
5. Historie pádlování ve stoje na prkně (SUP – Stand Up Paddle Boarding)	..11
5.1. Vznik a vývoj závodů v SUPu	..14
5.2. Závodění na SUPu v ČR	..17
6. Vybavení potřebné pro SUP	..18
6.1. Prkno neboli board	..18
6.1.1.1. Around boardy	..18
6.1.1.2. Touring boardy	..19
6.1.1.3. Sup Surf boardy	..19
6.1.1.4. Závodní boardy	..19
6.2. Pádla	..20
6.3. Leash	..22
6.4. Záchranné vesty a PFD	..22
6.5. Ochranná obuv	..23
6.6. Helma	..23
7. Technika pádlování na SUPu	..24
7.1. Technika - obecná teorie	..24
7.2. Technika – praktická část	..26
7.2.1.1. SUP na hladké vodě	..27
7.2.1.2. SUP na divoké/tekoucí vodě	..31
7.2.1.3. SUP na moři/oceánu	..33
7.3. Záběr vpřed	..37

7.3.1.1.	Záběr jako celek	..37
7.3.1.2.	Relaxační nebo přenosná fáze	..39
7.3.1.3.	Fáze zasazení	..42
7.3.1.4.	Fáze tahu – silová fáze	..45
7.3.1.5.	Fáze vytažení pádla z vody	..48
8.	Závěr	49
9.	Seznam použité literatury	51

3. Úvod

SUP, neboli pádlování na „surfovém prkně“, (dále v textu budu používat výraz paddleboard nebo jen board) je podle mnoha zdrojů označováno jako nejrychleji se rozvíjející sport současnosti. Během posledních pár let jsme byli svědky obrovského nárůstu pádlující populace na SUPu. Lidi jezdící na boardech můžeme vidět prakticky na všech druzích vod ať už se jedná o rybníky, přehrady, moře a oceány nebo peryje divokých alpských řek. Paddleboardy se stávají poměrně finančně dostupnou záležitostí a můžeme je dnes najít nejen ve specializovaných sportovních prodejnách, ale i v hobby marketech a často i v běžných supermarketech v rámci různých prodejních akcí.

Hned v úvodu této práce bych měl objasnit, co vlastně znamená slovo „SUP“. Je to zkratka z anglického „stand up paddling/paddleboarding“, tzn. pádlování ve stoje, případně ve stoje na boardu. Tento termín se dnes v češtině běžně používá, a to jak pro označení sportu, tak často i pro označení sportovního náčiní (boardu). V této souvislosti je vhodné zmínit, že existuje i tzv. prone paddleboarding, někdy také označovaný, jenom paddleboarding. Při prone paddleboardingu se ale pádluje rukama v leže nebo v kleče na boardu. Mistrovství světa, pořádané ISA, je vždy společné jak pro SUP, tak i pro prone paddleboarding, je proto vhodné znát a rozlišovat terminologii. U nás je prone paddleboarding prakticky neznámý, zatímco, čím dál častěji používaný, termín paddleboarding odkazuje na SUP. Proto i já, při použití termínu paddleboarding v této práci, mám na mysli SUP.

V tomto textu používám i některé další termíny převzaté z anglického jazyka. Vždy jde o výrazy běžně používané mezi pádlující populací a jejich význam je v textu objasněn.

Troufám si říct, že dnes jen málokdo neví, co je to SUP board. Přesto se neustále setkávám se spoustou lidí, kteří jsou velmi překvapeni, když slyší, že SUP je soutěžní sport, ve kterém se závodí na všech úrovních včetně mistrovství světa. Pro hodně lidí je jízda na SUPu pouze určitý způsob, jak si zpestřit a zpříjemnit den u vody. K tomu účelu se SUP board hodí výborně, zároveň se ale jedná o rychle rostoucí sport, ve kterém se závodí na všech úrovních, od hobby závodů až po mistrovství světa.

4. Cíle a úkoly práce

Cílem této práce je představit SUP jako nový sport. Ukázat kde a za jakých podmínek vznikl, jak se postupně rozvíjel a jak se z něj stal soutěžní sport.

V další části bych rád představil vybavení používané pro SUP. Mezi širší populací jsou známy hlavně různé druhy turistických nafukovacích boardů spadajících většinou do skupiny Allround boardů. Vzhledem k obrovské různorodosti podmínek, ve kterých se na SUPu jezdí je i výběr boardů velmi široký a můžeme ho rozdělit do několika skupin.

Poté bych rád představil SUP v celé jeho šíři. Ukázal, kde všude se jezdí a závodí. Za jakých podmínek, na jakých vodách a jaké jsou druhy závodů. To je důležité objasnit obzvláště v souvislosti s technikou jízdy na SUPu. Pokud bude jasná různorodost podmínek, ve kterých se jezdí a závodí, bude snazší si uvědomit obrovskou šíři pojmu „technika jízdy na SUPu“. Ve srovnání s jinými vodními sporty se dá říct, že k úplnému zvládnutí techniky jízdy na SUPu je potřeba zvládnout jak techniku pádlování na hladké vodě, tak zároveň i techniku pádlování z vodního slalomu, sjezdu, ocean racingu, apod.

Zvládnutí techniky jízdy na SUPu alespoň do té míry, aby byl závodník schopen absolvovat různé druhy SUP závodů, daleko přesahuje možnosti této práce. Pokusím se zde jen o určitý výčet dovedností nezbytných pro účast na jednotlivých typech SUP závodů.

V poslední části této práce bych se rád zaměřil na vysvětlení základní a nezbytné techniky pro pohyb na boardu. Jedná se o záběr vpřed. Jde o základní záběr, jehož zvládnutí je nezbytným předpokladem pro každou jízdu, ať už se jedná o turistu, který si jízdou na SUPu zpříjemňuje chvíle u vody, nebo o závodníka snažícího se o co nejlepší umístění v závodech.

V této části se pokouším nejen vysvětlit základní záběr pádlem na SUPu, ale taky poukázat na rozdíl v technice pádlování mezi technikou na kánoi a technikou na SUPu. Na první pohled se může zdát, že jízda na SUPu je vlastně pádlování na kánoi, jen ve stoje. V praxi jsem se často

setkával s popisem techniky jízdy na SUPu, který byl vlastně popisem techniky jízdy na kánoi. Snažím se proto vysvětlit rozdíl v technice, který vyplývá z rozdílného postoje (z rozdílné základní polohy) na SUPu a na kánoi.

5. Historie pádlování ve stoje na prkně (SUP – Stand Up Paddling)

Moderní paddleboarding, jak ho známe dnes, se do současné podoby vyvinul během posledních dvou desetiletí. Myšlenka pádlování ve stoje je ale mnohem starší. V průběhu tisíců let lidé na různých místech využívali technik pádlování ve stoje k různým účelům (www.yoloboard.com).

Úvodem bych zde rád uvedl některé zajímavé odkazy, z dávné historie, ukazující na pádlování ve stoje.

Peruánští rybáři už před 3000 lety používali plavidla vyrobená z rákosy nazvaná caballitos de totora, což v překladu znamená „koník z rákosy“. Tyto plavidla jim sloužila nejen jako prostředek k rybaření, ale také pro zábavu a surfování na vlnách. Jako pádlo jim sloužil podélně rozříznutý klacek z bambusu. Na plavidle se pohybovali v sedě a pádlovali podobně jako na dnešní kánoi nebo kajaku, ale při surfování na vlnách se často zvedali do stoje (www.yoloboard.com)



(obr. 1. – rákosové plavidlo jihoamerických indiánů)

Na Středním východě sahají kořeny pádlování ve stoje až někam kolem roku 800 našeho letopočtu. V oblasti Perského zálivu, Rudého moře, Mezopotámie a Středozemního moře se k rybaření používaly tzv. hasake lodě. Tvarem byly velmi podobné dnešním paddleboardům a dodnes je můžeme vidět např. v Izraeli, kde často slouží jako pomůcka pro vodní záchranáře na místních plážích. (www.yoloboard.com)



(obr. 2. – rybářská loď Hasake)

V historických pramenech lze určitě nalézt spoustu dalších zmínek o lidech pádlujících ve stoje. Jak se ale z těchto dávných kořenů vyvinul moderní sport, jak ho známe dnes?

Moderní Stand Up Paddling (nebo Paddleboarding), v podobě, jaké ho dnes známe, vzniknul na Havaji. Jedna z prvních zdokumentovaných fotografií je z roku 1939 a zobrazuje olympijského vítěze v plavání a havajskou surfovou legendu Duka Kahanamoku, jedoucího ve stoje na plavidle podobném dlouhému surf boardu. Následovníků Duka Khanamoku nebylo, ovšem až do konce minulého století, mnoho.

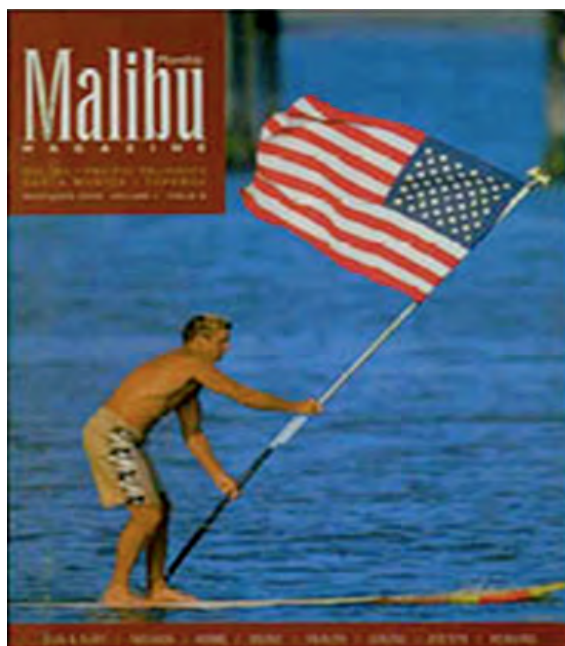
Pravděpodobně nejznámější z Dukových následovníků je John „Zap“ Zapotocky.



(obr. 3. – John „Zap“ Zapotocky)

Za vlastní zrod moderního paddleboardingu je ale považována až druhá polovina 90 let minulého století. U jeho zrodu stáli zejména profesionální surfaři Dave Kalama a Laird Hamilton. V obdobích, kdy nebyly podmínky vhodné pro surfování, zkoušeli zpestřit a obměnit svůj trénink. Začali pádlovat na long boardech ve stoje, za použití prodlouženého kanoistického pádla. V roce 2001 si Laird Hamilton nechal vyrobit první pádlo speciálně určené pro SUP (Schram, 2015).

Laird, jako reakci na útok z 11. září 2002, jel na boardu v Malibu a na pádlo si připevnil americkou vlajku. Tato jediná jízda a fotografie z ní, která následně obletěla svět, je podle některých považována za samotný začátek moderního SUPu.



(obr. 4. – Laird Hamilton v reakci na útok z 11. září 2002)

Foto Lairda Hamiltona si získalo nejen pozornost surfového světa, ale i pádlujících sportovců. Zájem o pádlování ve stoje začal narůstat a objevily se první závody v tomto novém sportu.

Od této chvíle se dá o Stand Up Paddleboardingu mluvit nejen jako o nové zábavné aktivitě jak si zpestřit pobyt u vody, ale jako o regulérním sportu.

5.1. Vznik a vývoj závodů v SUPu

Prvním oficiálním závodem byl „Buffalo Big Board Contest“ na Havaji v roce 2004, kterého se zúčastnilo 49 závodníků (Pokaku Beachboys Paddles, 2006). V tomtéž roce, na slavném havajském závodě „Quicksilver Molokai to Oahu“, také poprvé absolvoval sólo jezdec na SUP paddleboardu. Jedná se o závod na vzdálenost 51,48 km mezi havajskými ostrovy Molokai a Oahu. Tento závod je považován za neoficiální mistrovství světa a jeho vítězové se tímto titulem často označují (Schram 2015).

V roce 2012 bylo v Peru uspořádáno první Mistrovství světa v SUP a paddleboardingu pod patronací ISA (Mezinárodní Surfařské Asociace).

V roce 2017 se ISA SUP Mistrovství světa uskutečnilo poprvé na Evropské půdě a poprvé se ho zúčastnil reprezentační tým České republiky.



(obr. 5. ISA SUP MS v Dánsku 2017)

V roce 2019 se také Mezinárodní kanoistické federaci ICF podařilo uspořádat Mistrovství světa v SUPu v čínském Quingdau. Tohoto MS se také zúčastnili čeští reprezentanti. Mezinárodní Surfová Asociace (ISA) v tomtéž roce zorganizovala MS v SUPu a paddleboardingu v Jihoamerickém El Salvadoru. Znamená to, že v roce 2019 se v tomto sportu uskutečnily nezávisle na sobě dvě MS.

Tato situace je důsledkem dlouholetého sporu dvou velkých sportovních organizací, Mezinárodní Surfové Asociaci (ISA) a Mezinárodní Kanoistické Federace (ICF) o to, komu by mělo připadnout právo na řízení SUPu jako světového sportu. Od července 2018 probíhala mezinárodní soudní arbitráž. V srpnu 2020 došlo k rozhodnutí, že žádná z uvedených dvou federací nemá výhradní právo k řízení tohoto sportu. Pokud by ale došlo ke snahám o zařazení paddleboardingu do olympijského programu, měla by tyto snahy vést ISA. K tomu nutno dodat, že CAS (Mezinárodní sportovní arbitráž) nemá žádné pravomoci vůči Mezinárodnímu olympijskému výboru (MOV) a je plně v kompetenci MOV koho si zvolí za svého partnera při jednání o případném vstupu SUPu do OH hnutí.

Z dalších velkých světových závodů určitě stojí za zmínku „Battle of the paddle“ pořádaný v Kalifornii v letech 2008–2015 a jeho nástupce „Pacific paddle games“ (do současnosti). Jedná se pravděpodobně o nejnámější, a co do kvality startovního pole, o nejobsazenější závod planety.



(obr. 6. – technický závod na Pacific Paddle Games)

Dále je nutné zmínit série závodů.

Od roku 2012 byla každoročně organizována „Stand Up World Series“, která se v roce 2017 transformovala na „APP Tour“ (Association of paddlesurf professionals). Organizuje ji Watermanleague Group a každoročně uděluje tituly mistrů světa.

Jako její konkurence vznikla v roce 2015 „Sup Euro Tour“. Organizátorům se podařilo sjednotit největší evropské závody do společné série, která sjednotila pravidla a vytvořila bodování celé Tour. V současnosti je Sup Euro Tour pravděpodobně největší sérií závodů na paddleboardech. Zahrnuje závody na několika kvalitativních úrovních od nejprestižnějších (Gran Slamy) až po regionální závody. V roce 2019 se poprvé uskutečnil závod Sup Euro Tour na území ČR. Místem konání byla Praha a byl to závod nejprestižnější kategorie v rámci Sup Euro Tour, tzv. Gran Slam. (www.eurotoursup.net)



(obr. 7. - Sup Race Cup, jeden ze závodů Euro Tour)

Lze bez nadsázky říct, že SUP je celosvětově rozšířeným sportem. Závody jsou organizovány na většině kontinentů, v různých disciplínách a různých podmínkách.

5.2. Závodění na SUPu v ČR.

Jedním z prvních závodů, který zareagoval na nový, rychle se rozvíjející vodní sport, byl KVM (Krumlovský vodácký maraton). Jednotlivci na paddleboardech se ho zúčastnili již v roce 2010 a od roku 2011 byla vytvořena samostatná kategorie SUP. Počet účastníků v této kategorii každým rokem narůstá. V roce 2018 jich už startovalo, společně s dětskou kategorií, přes 200. Podle oficiálních výsledků hlavní závod dokončilo 156 závodníků (www.krumlovskymaraton.com).

Od roku 2017 v ČR působí ČFSUP (Česká Federace Stand Up Paddle). Prostřednictvím ČFSUP je Česká republika zastoupená v ISA a její reprezentanti se mohou účastnit ISA mistrovství světa a dalších mezinárodních závodů. ČFSUP od svého vzniku každoročně organizuje Český pohár. Vybrané závody českého poháru jsou zároveň nominačními závody pro účast na ISA Mistrovství Světa.

Jako důsledek výše zmíněného sporu máme v ČR, podobně jako v dalších Evropských zemích, další sérii závodů označovaných jako Český pohár, tentokrát pod záštitou ČSK (Českého svazu kanoistiky).

6. Vybavení potřebné pro SUP

6.1. Prkno neboli board

Jak bylo sděleno dříve, s moderním pádlováním ve stoje začali surfeři na Havaji. Používali dlouhý longboard (druh surfového prkna) a prodloužené kanoistické pádlo. Z toho důvodu byly první boardy tvarově velmi podobné klasickým surfovým prknům. Do dnešní doby se vyvinulo několik různých kategorií boardů, které se liší jak tvarem, tak způsobem použití.



(obr. 8. – jednotlivé kategorie SUP boardů)

6.1.1.1. Allround boardy

Jak už název napovídá, jedná se o univerzální boardy, určené převážně pro začátečníky a hobby jezdce. Tvarově vychází ze surfových boardů, ale jsou o hodně širší, aby byly dostatečně stabilní pro nejširší škálu jezdců a mají výrazně větší výtlač. Dají se použít prakticky ve všech podmínkách na pohodovou, klidnou jízdu.

6.1.1.2. Touring boardy

Tyto boardy jsou určeny hlavně pro turistickou nebo kondiční jízdu na hladké vodě. Tvarově už se více podobají závodním boardům, ale jsou většinou kratší a vždy širší, aby byly stabilnější. V porovnání s Allround kategorií mají touring boardy většinou ostřejší špičku.

6.1.1.3. Sup Surf boardy

Tato kategorie má nejbližší k surfovým prknům. Boardy jsou určeny na surfování ve vlnách. Tvarově se jedná vlastně o trochu větší a nosnější surfová prkna. Dále se tato kategorie dělí na různé podkategorie podle typu surfování, na jaký jsou boardy určeny. Např. Surf, Surf Wide Body, Surf Longboard, Surf Foil apod.

6.1.1.4. Závodní boardy

Tyto boardy jsou určeny na Sup závodění. Dělí se na různé podkategorie podle toho, do jakých podmínek a na jaký typ závodů jsou určeny. Patří sem např. Flat water race (závod na hladké vodě), Downwind race (závod po větru), Technical beach race (technický závod), Ocean race atd. Z hlediska vývoje jde o nejméně dynamickou kategorii. U těchto boardů došlo k nejvýraznějším změnám v jejich tvaru. Zatímco první byly tvarově prakticky jen větší a nosnější surfová prkna, dnešní se tvarově čím dál více přibližují kajaku a kánoi.



(obr. 9. - závodní SUP board na hladkou vodu)

Boardy dále můžeme rozdělit podle materiálu, ze kterého jsou vyrobeny. Máme zde dvě velké skupiny. První je skupina pevných, většinou compositových boardů a druhá je skupina nafukovacích. Naprostá většina prodaných boardů je nafukovacích. Jsou lehké, pevné, velmi odolné a po vyfouknutí zbalitelné do velikosti turistického batohu. Pevné prkna mají nejvyšší zastoupení v závodních a surfových kategoriích. Zde jsou potřebné radikální tvary se spoustou ostrých hran, kterých na nafukovacích boardech zatím nelze docílit.

Většina SUPů ve všech kategoriích je nabízena v různých velikostech, tzn. v různých délkách, šířkách a výtlačku. V kategorii závodních je dnes pro závody dospělých nejběžnější délka boardu 14 stop. Kratší (většinou 12',6'') se dnes používají už prakticky jen pro závody v dětských kategoriích a delší (tzv. kategorie unlimited boardů) se používají na některé dlouhé oceánské závody, např. výše zmíněný M2O.

6.2. Pádlá

První pádla pro SUP vycházela tvarově z pádel pro havajskou outrigger kánoi. List měl podobný tvar, tzn. tvar výrazného trojúhelníku (pyramidy). Od spodní hrany listu se jeho

boční hrany rovnoměrně sbíhaly směrem k žerdí. Tvar listu byl zachován, jen byla upravena jeho velikost pro použití na pádlování ve stoje, tzn. list pádla byl zmenšen a žerď prodloužena. Tento tvar je dodnes velmi oblíbený. Podle mého názoru se jedná o nejpoužívanější tvar pádla mimo kategorii závodních boardů.

U pádel pro závodní boardy se výrobci postupně inspirovali listem pro závodní kanoistiku. Přestavili delší a užší list s bočnicemi, které stoupaly od spodní hrany listu zpočátku téměř rovnoběžně a až později se sbíhaly směrem k žerdí. List byl samozřejmě výrazně menší než jeho kanoistická předloha.



(obr. 10. – SUP pádla, vpravo nový závodní tvar, vlevo tradiční tvar)

Dalším vývojovým stupněm závodních SUP pádel bylo vytvoření tzv. konkávních listů. Jde o prohnutí listu na záběrové straně tak, aby byla vytvořena „lžice“. Tato konkáva (prohnutí) by měla zvýšit množství vody chycené do pádla a zlepšit tak efektivitu záběru. Typů těchto pádel je dnes velká spousta a liší jak celkovým tvarem listu, tak i hloubkou, šířkou a provedením konkávy.

Co se týče délky pádla pro SUP, pohybuje se v rozmezí -5 až +30 cm k výšce postavy. Délka je dána vnějšími podmínkami, ve kterých jezdec pádluje, boardem jaký používá, typem závodů jaký jezdí, technickou vyspělostí jezdce a jeho výkonností a taky individuálními preferencemi jednotlivých jezdců. V našich podmínkách je většina závodů na hladké vodě a má vytrvalostní formu. Nejčastější délka pádla pro tento typ závodů je výška postavy + 10-15 cm.

6.3. Leash

Leash je bezpečnostní úvaz nebo lanko, které spojuje závodníka s boardem. Jeden konec má upevněný sportovec na těle (tradičně ze surfu to bývalo nad kotníkem jedné nohy, dnes se ale často leash upevňuje pod koleno nebo při určitých typech závodu kolem pasu). Druhý konec je připevněný k boardu. Většinou k zadní části, ale časté bývá i uchycení uprostřed boardu (mezi nohama pádlujícího sportovce) nebo kousek před stojícím sportovcem. Čeština zatím nemá ustálený název pro tuto pomůcku. Anglické slovo leash se běžně v paddleboardové komunitě používá, proto jsem zvolil toto označení i já v této práci.

Leash by měl patřit do základního vybavení každého paddleboardisty obzvláště v mořských a oceánských podmínkách. Na rozdíl od podobných vodních sportů jako pádlování na mořských kajacích, surf-ski apod. v Supu se moc nepoužívá plovací vesta. Důvodem může být skutečnost, že board sám o sobě může sloužit jako záchranné plavidlo. Podobné boardy vidíme používat plavčíky a vodní záchranáře na většině pláží. Pro jezdce na paddleboardu je velmi důležité, aby měl board vždy v dosahu. Především méně zkušení paddleboardisti si často neuvědomují jak snadné je přijít v oceánských podmínkách (vítr a vlny) o board. Mnohdy stačí jeden pád a sportovec už není schopen doplavat svůj board. Aby k tomu nedocházelo, slouží právě leash.

6.4. Záchranné vesty a PFD

Jak už jsem zmínil výše záchranné plovací vesty se ve sportovním Supu moc nepoužívají. Výjimkou z tohoto pravidla je ježdění na divoké vodě. Zde se naopak z bezpečnostních důvodů nedoporučuje používat leash (aby nedošlo k uchycení leashe kolem kamenu a jiných překážek a následnému ohrožení pádlujícího sportovce). Používá se zde běžná výbava pro pádlování na divoké vodě, tzn. vesta a helma.

PFD je z anglického „personal floating device“ což znamená osobní plovací prostředek. Patří sem nejen plovací a záchranné vesty zmíněné výše, ale i různé další vybavení sloužící tomuto účelu. Dnes jsou to často nafukovací vaky různých tvarů. K nafouknutí slouží většinou bombička se stlačeným vzduchem, která se v případě potřeby aktivuje jednoduchým zatáhnutím za spouštěcí mechanismus. Výhodou těchto PFD vaků je ve srovnání s tradiční záchrannou vestou jejich malý objem a hmotnost. Bývají uchyceny na těle sportovce

samostatně, např. jako malá ledvinka kolem pasu ale často bývají také jako součást speciálního sportovního oblečení.

6.5. Ochranná obuv

Pádlování na Supu je většinou sportující veřejnosti považováno za čistě letní sport. Za určitý způsob aktivní relaxace u vody během léta. Proto většinu lidí boty v souvislosti se Supem vůbec nepřijdou na mysl. Přesto například při ježdění na divoké vodě je to nezbytná ochrana nohou. Při ježdění na moři podél skalnatého pobřeží jsou botičky také doporučeny, ať už jako ochrana chodidel před ostrými kameny, korály nebo i vodními ježky apod.

Pro ty, kteří se věnují pádlování na Supu na vyšší úrovni a provozují tento sport celoročně jsou boty nutnou ochranou před zimou a studenou vodou v chladnějších měsících.

6.6. Helma

Helma je nezbytnou výbavou při ježdění na divoké vodě. Zřídka bývá používána i v Sup surfing.

7. Technika pádlování na Supu

7.1. Technika – obecná teorie

Náležité zvládnutí techniky je nezbytným předpokladem k provozování každé sportovní činnosti. I pro nesoutěžní, rekreační pojetí paddleboardingu se neobejdeme alespoň bez základů techniky pádlování na Supu. Dokonalé zvládnutí techniky pádlování je pak nezbytným předpokladem pro soutěžní podobu paddleboardingu a úspěchů na závodech.

Technikou ve sportu rozumíme způsob provedení požadovaného pohybového úkolu. Jde o uspořádání pohybu v prostoru a čase, jeho průběh a provedení. (Perič, Dovalil 2010)

Technickou přípravou rozumíme tréninkovou činnost, která se primárně soustřeďuje na způsob provedení pohybového úkolu. To, jakým způsobem a na jaké úrovni bylo toto provedení zvládnuto, tzn. jaká byla technika provedení (dobrá, adekvátní, špatná, ...), dokazuje úroveň zvládnutí pohybových dovedností. Technická příprava se proto zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních (pohybových) dovedností. Jejich úroveň je podmíněna řadou faktorů jako kondiční připravenost, tzn. rozvoj silových, rychlostních a vytrvalostních schopností, koordinační funkce, psychické vlastnosti a schopnosti apod. Pro vysvětlení, co to znamená, zde uvedu několik příkladů: pokud není sportovec dostatečně silově připraven nebude schopen pádlem překonat odpor vody tak aby provedl záběr technicky správně. Pokud nebudou jeho vytrvalostní schopnosti na požadované úrovni nebude schopen zabírat (technicky správně) opakovaně po delší dobu. Koordinační funkce jsou nezbytné nejen pro správné zvládnutí celého záběru a jeho propojení s následujícím záběrem ale i pro schopnost reakce na veškeré vnější podněty jako jsou vlny, vítr, proudy, překážky, apod. (Perič, Dovalil 2010)

Je důležité si uvědomit, že zvládnutí správné techniky je dlouhodobá záležitost proto je nutné ji ve sportovním tréninku věnovat dostatek času. Z různých studií (např. Simon a Chase 1973) vyplývá, že je třeba alespoň deset let plánovaného tréninku k dosažení takové úrovně výkonnostního sportu, ve kterém můžeme mluvit o ovládnutí techniky. Experti tuto skutečnost nazývají jako „pravidlo deseti let“.

Abychom mohli říct, že byla technika úspěšně zvládnuta, je potřeba je posuzovat z hlediska její racionalizace, stability a variability.

Racionalizací sportovní techniky rozumíme vydávání právě tolik úsilí, kolik je v daný okamžik potřeba pro plnění pohybového úkolu.

Stabilitou sportovní techniky rozumíme tzv. stálost pohybových dovedností vůči nepříznivým vlivům vnějšího i vnitřního prostředí. V praxi to znamená, že sportovec dokáže provádět technicky správný záběr v různých podmínkách, například ve vlnách, bočním větru, proudu apod.

Variabilitou sportovní techniky rozumíme schopnost měnit některé části pohybových dovedností v závislosti na měnících se podmínkách. V praxi to znamená, že sportovec dokáže přizpůsobit charakter záběru podle podmínek, např. jeho délku, směr, frekvenci apod. (Perič, Dovalil 2010)

U začínajících sportovců se doporučuje 60–70% času tréninku věnovat rozvoji sportovní techniky. V průběhu těchto tréninků je potřeba věnovat velké úsilí preciznosti pohybů v rámci pohybové a biomechanické analýzy a často opravovat chyby. (Folgar, Cárceles, Mangas 2015).

Pokud jsou začínající sportovci v dětském věku je důležité využít v tréninku sportovní techniky tzv. senzitivních období. Senzitivní období jsou vývojové etapy zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností. U dětí se v těchto vývojových etapách dosahuje nejvyšších přírůstků rozvoje dané schopnosti a jejich nevyužití může vést k jejímu pomalému či nekvalitnímu projevení (Perič a kolektiv 2012).

Trénink sportovní techniky patří mezi obtížnější části sportovního tréninku. Jak už bylo zmíněno, jedná se o dlouhodobý proces, a proto je velmi důležité ho pečlivě naplánovat, promyslet jeho strategii a stanovit si postupné cíle.

Výuka a nácvik sportovní techniky by měla probíhat formou motorického učení. V procesu motorického učení rozeznáváme 6 základních kroků. Jsou to:

1. Představení dovednosti.
2. Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti.
3. Začátky nácviku dovednosti.
4. Zpětná vazba pro korekci chyb.
5. Procvičování a zdokonalování.
6. Opakování k dokonalosti.

Mezi metody používané při tréninku techniky patří metody celek – část a metody časové koncentrace.

Metoda celek – část posuzuje nácvik techniky z hlediska vztahu celku a části osvojovaných dovedností – tedy zda je nacvičovat buď jako celek, či po určitých částech. Například nacvičovat záběr jako celek nebo ho rozdělit do jednotlivých fází a ty procvičovat odděleně.

Metoda časové koncentrace hledí na časové hledisko nácviku sportovní techniky. Tzn. jak a kdy se nácviku techniky věnovat. Vyčlenit určitý počet tréninků čistě pro nácvik techniky? Zařadit nácvik techniky do každého tréninku? Pokud ano tak kdy, na začátku tréninku, na jeho konci, případně zařadit několik kratších technických bloků? (Perič, Dovalil 2010)

7.2. Technika – praktická část

Tuto kapitolu je možné rozdělit na dvě části. V první části bych rád nastínil šíři tohoto tématu. Laici, rekreační sportovci, ale mnohdy i zkušení jezdci a jejich trenéři si často neuvědomují plnou šíři aktivit a pohybů, které lze zahrnout do pojmu technika pádlování na Supu. Pokusím se zde o určitý ilustrační výčet záběrů, činností a pohybů, které lze do techniky pádlování zahrnout. Popis techniky všech těchto aktivit a záběrů daleko přesahuje možnosti této práce. Uvádím to zde pro lepší uvědomění si šíře tohoto tématu.

V první řadě je potřeba si uvědomit, že SUP se provádí na závodní úrovni prakticky na všech vodách. Jezdí se závody na hladké vodě (řeky, jezera, přehrady kanály, moře), na moři a

oceánu, na divoké vodě. Zatímco v jiných „pádlovacích“ vodních sportech je poměrně ostré rozdělení (rychlostní kanoistika, sjezd, slalom, ocean racing), SUP zahrnuje všechny tyto aktivity. Z toho vyplývá obrovská šíře technické přípravy v SUPu. Nyní bych se rád pokusil o ilustrační výčet záběrů, a dalších pohybových dovedností, které spadají do techniky ježdění na SUPu. Rozdělovat to budu podle podmínek, ve kterých ježdění probíhá.

7.2.1.1. SUP na hladké vodě

Výčet záběrů:

1. Záběr vpřed. Jde o základní a nejdůležitější záběr. Správné provedení tohoto záběru pohání board vpřed a udržuje jej v rychlosti.
2. Záběr vzad. Používá se pro couvání, zastavení a v omezené míře (prakticky jen u začátečníků a turistů) i pro otáčení
3. Široký záběr od příďe. Široký záběr od příďe (obloukový, oblouk nebo odhoz), otáčí board do požadovaného směru, provádí se jím korekce směru jízdy.
4. Široký záběr od zádě. Používá se při otáčení boardu, zejména při závodní obrátce.
5. Přitažení. Často se používá např. při korekcích pozice boardu při rovnání na startovní čáře.
6. Závěs. Používá se při změnách směru jízdy.
7. Závěs v přesahu. Používá se při obrátkách.
8. Široký záběr v přesahu. Používá se při otáčení boardu. (Bílý a kol. 2017)

Další dovednosti nezbytné pro pádlování na SUPu na hladké vodě.

1. Starty. Na rozdíl od jiných „pádlovacích“ sportů je v SUPu velká variabilita používaných startů. Je proto důležité se jim v technické přípravě náležitě věnovat. Starty můžeme rozdělit na dvě skupiny. Starty z vody a starty ze břehu.

Starty z vody jsou nejčastěji ve stoje, tzn. ze základní polohy na paddleboardu, nebo ze sedu (většinou rozkročmo na boardu s nohama ve vodě). Někdy bývá ale i varianta startu v leže na břiše na boardu s hlavou po směru jízdy. Zatímco start z vody ve stoje

je poměrně přirozený pro většinu jezdců, startům ze sedu a z lehu je potřeba se v přípravě věnovat.

Starty ze břehu jsou nejčastěji tzv. statický nebo běžící. Při statickém startu stojí závodníci ve vodě vedle boardu poměrně blízko u břehu, většinou v hloubce od kolen po pas. Po zaznění startovního signálu naskakují na board a vyráží.

Při běžícím startu jsou závodníci seřazeni v různé vzdálenosti od břehu (s boardem v ruce). Po zaznění startovního signálu běží k vodě, naskakují na board a vyráží.

Používají se i další startovní varianty, ale výše uvedené jsou nejběžnější.



(obr. 11. - start ze břehu, běžící)

2. Rychlé nalezení zpět na board a pokračování v jízdě po pádu do vody. Tréninkem této dovednosti se dá ušetřit mnoho času v závodě. Obzvláště mladší sportovci mají po pádu do vody tendenci závod tzv. zabalit a značně polevují v úsilí.
3. Přeběhy. Při závodech na dlouhé tratě bývají pravidelně postaveny přeběhy (často jako jedna z obrátek), kdy závodník musí i s boardem vyběhnout ven z vody, uběhnout předepsaný koridor a pokračovat v jízdě.

4. Obrátky. V závodech se používají dva způsoby obrátky. Závodní obrátka a obrátka závěsem. Obrátka závěsem je v praxi používána výrazně méně. Jde o obrátku, kdy závodník před bojí, kolem které se má otočit provede závěs v přesahu a následně široký záběr od příďe, aby otočil board.

V praxi používá většina závodníků téměř výhradně závodní obrátku. Jde o velmi komplexní pohybovou dovednost, kterou je potřeba neustále procvičovat. Trénink závodní obrátky zařazujeme téměř do každé tréninkové jednotky na hladké vodě. Jedná se o jednu z nejdůležitějších technických dovedností pro závodníka na SUPu.



(obr. 12. - závodní obrátka)

5. Jízda v srku. Jedná se o jízdu, kdy závodník jede těsně v závěsu za před ním jedoucím závodníkem tzv. „v háku“ (podobně jako např. v cyklistice, ale i v běhu nebo plavání). První jezdec rozráží druhému jezdcovi vodu. Board druhého jezdce tak má menší odpor a jezdec se díky tomu tzv. veze. Jedná se o technicky výrazně jednodušší způsob, jak se „svézt“ za někým, než je jízda na vlně, přesto to ale mnoha závodníkům činí obtíž a je potřeba se tomu v tréninku dostatečně věnovat. Kdy a jak využít jízdu v srku a

jízdu na vlně patří k poměrně zásadním otázkám taktiky závodění na SUPu, obzvláště při závodech na dlouhé tratě.



(obr. 13. - jízda v srku)

6. Jízda na vlně. Podobně jako jízda v srku má i jízda na vlně umožnit závodníkovi jedoucímu na vlně, aby se tzv. svezl na vlně před ním jedoucímu závodníkovi. Jde o dobře známý princip za závodů na dlouhé tratě v rychlostní kanoistice. Jde o jízdu, kdy je zád' boardu závodníka jedoucího na vlně umístěná na vlně, kterou vytváří před ním jedoucí board. Zád' boardu závodníka jedoucího na vlně je díky tomu trochu výš a závodník tak jede vlastně z kopce. To mu jízdu usnadňuje. Zvládnout jízdu na vlně na SUPu je technicky velmi náročné, hlavně díky vysokým nárokům na precizní směrové ovládní boardu a v praxi to zvládá jen malá část špičkových závodníků.

7.2.1.2. SUP na divoké/tekoucí vodě

Jak už jsem zmínil výše na SUPu se závodí i v disciplínách známých ze závodů ve vodním slalomu a ze sjezdu na divoké vodě.

Při pádlování na SUPu na divoké vodě použijeme všechny druhy záběrů zmíněné výše při pádlování na hladké vodě (a většinu z nich v mnohem větší míře). Navíc můžeme přidat některé záběry typické pro pádlování na divoké vodě. Jde o:

1. Slalomové ulomení
2. Záběr vpřed v přesahu
3. Odpich/bidlování (Bílý a kol. 2017).

Zdaleka nejběžnější závody na divoké vodě jsou říční maratony. Příkladem může být již zmíněný Krumlovský vodácký maraton. Jedná se o závody na dlouhé tratě na tekoucí vodě. Zpravidla se na trati střídají úseky hladké vody a úseky menších peřejí. Časté taky bývá překonávání jezů. Tyto závody se jezdí na závodních boardech určených pro závody na dlouhé tratě na hladké vodě. Je proto zřejmé, že nároky na stabilitu a zvládnutí techniky jízdy jsou vzhledem k náročnějším vnějším podmínkám výrazně vyšší. Na těchto typech závodů jsou některé další dovednosti, které je vhodné v technické přípravě procvičovat. Jde například o:

1. Jízda v proudu a peřejích. Zde jde zejména o schopnost výběru optimální stopy pro průjezd.
2. Překonávání jezů. V závodech máme běžně všechny způsoby jak překonat jez. Jde o průjezd tzv. sportovní propustí. Zkušené závodníky některé propusti a jezy sjíždějí ve stoje, většinou se ale doporučuje propust nebo jez sjet v pozici na kolenou. Zde je nutné pamatovat na pravidlo tří záběrů. Pravidlo, které závodníkovi dovoluje udělat maximálně tři záběry, pokud nestojí na boardu na nohou. Na některých jezích chybí sportovní propust. Tyto jezy se pak sjíždí buď přímo přes korunu jezu anebo je nutné s boardem přeběhnout po břehu. Záleží na konkrétním jezu a na organizátorech závodu.



(obr. 14. - průjezd sportovní propustí jezu)

3. Starty. Na divoké vodě se někdy používají další dva typy startů. Tzv. Alpský start, což je start ze zvýšeného břehu, hráze, zdi, apod. Jedna varianta je s boardy na vodě, kdy si je závodník přidržuje (většinou pádlem) a po startovním povelu skáče na board a vyráží nebo obtížnější varianta, kdy závodník stojí na zvýšeném břehu s boardem v ruce a po startu skáče dolů do vody tak aby dopadl nohama na board a mohl hned vyrazit na trať.

Jiným používaným startem na rychle tekoucí vodě je start, kdy se závodníci rovnají na startovní čáru s boardem otočeným proti proudu. Po startovním výstřelu pak otáčejí boardy a vyráží po proudu na trať závodu.

Dalším typem závodů na divoké vodě je obdoba závodů známých z vodního slalomu. Jezdí se většinou na slalomové trati v kategoriích Sup slalom, Sup Sprint a Sup Cross. Pro tyto závody se používají hlavně nafukovací boardy, které jsou o něco kratší a širší než závodní boardy na dlouhé tratě. Dovedností nezbytných pro tento typ závodů je opravdu mnoho. Jedná se vlastně veškeré dovednosti používané ve vodním slalomu. Jde například o jízdy v proudu, projíždění

válců, traverzy, nájezdy do vratných proudů a výjezdy z nich, průjezdy povodních i protivodních branek apod.



(obr. 15. - SUP slalom)

7.2.1.3. SUP na moři/oceánu

Na moři se na SUPu standardně jezdí tři typy závodů. Vytrvalostní závod na dlouhou trať, Technický (zvaný též „beach“) závod a Downwindový závod.

U prvního jmenovaného vytrvalostního závodu na dlouhou trať se jedná o stejný typ závodu jako je vytrvalostní závod na hladké vodě. Většinou se jezdí na předem určený počet kol s obrátkami kolem bojí a často bývá zařazen i přeběh. Je třeba si ale uvědomit, že podmínky na moři mohou být o hodně náročnější ve srovnání se závodem na hladké vodě. Při startu z pláže musí závodník často překonat příboj, tzv. surf zónu, s vysokými vlnami. Při návratu na pláž, ať už na přeběh při průjezdu do dalšího kola nebo při jízdě do cíle, je mnohdy nutné umět na vlnách surfovat. Na otevřeném moři (po projetí surf zónou) pak závodník bojuje

s větrem a vlnami. Obzvláště vlny z boku jsou velmi náročné na stabilitu a jízda po větru (po vlnách zase vyžaduje znalost „downwindové“ techniky).



(obr. 16. - vytrvalostní závod na moři)

Technický závod bývá kratší než vytrvalostní závod. Zpravidla je v délce 3–5 km. Tento závod, jak už název napovídá, je postavený tak aby maximálně prověřil schopnosti závodníků ovládat board ve všech situacích. Závod se většinou jede celý v surf zóně. Závodníci musí překonat vlny cestou ven, musí zvládat jízdu bokem k vlnám, musí dokázat chytnout vlnu a surfovat na ní směrem k pláži. Někdy dosurfují až k pláži a po přeběhu vyjíždí do dalšího kola, jindy je během surfu postavena bóje, kolem které je nutno se otočit. To znamená, že závodník surfující na vlně musí být schopen z vlny sjet a rychle board otočit než přijde další vlna. Zpravidla je v každém kole několik bojů na obrátky, postavených tak aby závodník musel prokázat schopnost otočit board na obě strany v různých podmínkách.



(obr. 17. - extrémní podmínky pro technický závod)

Downwindový závod je jedním z nejpobulárnějších závodů na moři. Jedná se o závod po větru a po vlnách. Jede se z jednoho místa na druhé, z bodu A do bodu B, tzn. start je jinde než cíl. Závod je proto organizačně náročnější. Je nutné zajistit přepravu boardů a závodníků a ne vždy podmínky umožní ho uspořádat.

Downwindový závod je jedním z nejtechničtějších závodů. Jedná se o kombinaci pádlování a surfování. Nejde jen o chycení vlny a surfování na ní, ale hlavně o schopnost plynulého přejezdu z jedné vlny na druhou, aniž by došlo k výraznějšímu zpomalení jízdy. K tomu je potřebný cit pro pohyb oceánu a vln a dobré načasování. Je to jedna z nejtěžších věcí na natrénování. Jediný způsob je strávit velkou spoustu času downwindovou jízdou v těchto konkrétních podmínkách.



(obr. 18. - downwindový postoj v náročných podmímkách)

Výčet některých dovedností potřebných pro úspěšné závodění na moři:

1. Starty. U obou výše zmíněných startů ze břehu je nutné počítat s vlnami. Pokud např. závodníci stojí podél břehu vedle boardu ve vodě po kolena, s příchodem vlny tam můžou mít vody po krk. Je s tím nutné počítat a připravit se na to.
2. Překonání příboje jak cestou ven, tak cestou zpět.
3. Pohyb ve vlnách přicházejících z různých směrů.
4. Surfování na vlnách.
5. Downwindový přejezd z vlny na vlnu.

Nyní bych se rád podrobněji zaměřil na základní dovednosti pro pádlování na SUPu a to o záběr vpřed.

Záběr vpřed je základní dovedností pro každého, kdo by se pokoušel jet na paddleboardu, ať už se jedná o závodníka nebo turistu, který si chce zpestřit den na pláži půjčením boardu. Bez základního záběru vpřed není možné se na paddleboardu pohybovat.

7.3. Záběr vpřed

Pro definici techniky pádlování na SUPu je možné použít upravenou definici pádlování na kanoi. (Szanto, 1994) Technika pádlování na SUPu se skládá z koordinované série pohybů s pádlem, které mají za následek, že se board pohybuje dopředu největší možnou rychlostí. Pádlovací technika se vyvíjela od počátku závodění na SUPu a neustále se vyvíjí, nicméně lze konstatovat, že základním požadavkem je plynulý a co nejefektivnější pohyb boardu dopředu.

Toho je dosahováno dokonalým zvládnutím techniky záběru vpřed.

Než začnu s technikou záběru vpřed je nutné zmínit, že na rozdíl např. od rychlostní kánoe (C1) se na paddleboardu pádluje na obě strany. Pádlovat na obě strany je nutné pro udržení směru jízdy. Závodník podle potřeby střídá stranu, na které zabírá, tak, aby udržel board v požadovaném směru. Vzhledem k tomu, že jezdec na SUPu stojí zhruba uprostřed boardu a list vytahuje z vody zhruba v okamžiku kdy ho má u svých chodidel, by bylo rychlostní i slalomové ulomení pro udržení přímého směru jízdy velmi neefektivní.

7.3.1.1. Záběr jako celek.

Ze začátku je vhodné procvičovat záběr jako celek. Po teoretickém vysvětlení pohybu a důkladné demonstraci je možné začít se samotným nácvikem, pokud možno ve zjednodušených podmínkách. Vhodné je začít s nácvikem na stabilnějším podkladu jako např. plato, přístavní zeď (pokud je nízko nad vodou), pádlovací bazén apod. Dosáhne se tím toho, že začátečník nemá problém se stabilitou a může se plně soustředit na správné provádění záběru. Pokud nemáme možnost podobného nácviku (plato, pádlovací bazén,...) použijeme pro začátek širší stabilnější boardy. V praxi se velmi osvědčuje použití tzv.

megaboardů. Jde o velké nafukovací boardy, na které můžeme postavit 6–8 začátečníků/dětí. Dopředu (na háčka) umístíme zkušenější sportovce a začátečníci se snaží kopírovat jejich pohyb při pádlování.

Záběr vpřed začíná ze základního postoje na SUPu. Základním postojem rozumíme stoj vzpřímený na boardu. Nohy jsou rozkročené na šířku ramen. Chodidla umístíme zhruba doprostřed boardu, do jeho težiště. U většiny boardů je na tomto místě poutko na přenášení boardů, tzn. toto poutko je umístěné mezi chodidly jezdce. Nohy máme lehce pokrčené a trup zpevněný. Závodník musí být schopen rychle reagovat na vlny a další vnější podněty. Proto je důležité, aby kolenní kloub nebyl tzv. uzamčen v krajní poloze a trup a zbytek těla byl připraven rychle reagovat. Pádlo držíme uvolněně s listem kousek nad hladinou, aby bylo možné v případě potřeby se o něj opřít a stabilizovat se na boardu.



(obr. 19. - základní poloha na SUPu)

Ze základní polohy jezdec přesouvá pádlo vpřed, během tzv. přenosné nebo relaxační fáze, a to jak pažemi, tak do určité míry i trupem. Spodní paže se natáhne do propnutí, zatímco horní paže zůstává lehce pokrčená (v úhlu cca 120 stupňů). Spodní rameno se trochu

předsouvá před rameno horní paže. Docílíme tím toho, že pádlo svírá s hladinou správný úhel pro zasazení do vody. Ten by měl být tzv. pozitivní, tzn. že při zasazení do vody by pádlo mělo s boardem (měřeno od špičky boardu) svírat úhel větší než 90 stupňů.

Poté by mělo dojít k zasazení záběru, tzn. plynulému ponoření listu. Pádlo, které se během relaxační fáze přesouvá směrem od zádě boardu na jeho před, mění směr pohybu směrem dolů, tak aby se co nejdříve dostal celý list pod vodu. Nyní začíná tažná fáze záběru. List pádla se začíná pohybovat v opačném směru než během relaxační fáze, tzn. podél boardu od jeho předě směrem dozadu k zádi. List je po celou dobu tohoto pohybu ponořený ve vodě. Spodní paže tahá za žerd pádla a trup jezdce se zároveň předklání spolu s tlakem horní ruky do hlavičky pádla. V okamžiku, kdy je spodní paže ve svislé pozici vzhledem k hladině vody a list pádla přibližně u chodidel jezdce nebo lehce za nimi, dochází k vytažení pádla z vody za pomoci spodní paže a narovnání trupu. Dále dochází k opět k přechodové fázi, k přenesení pádla vpřed k předě boardu a příprava na jeho zasazení pro další záběr.

Z tohoto základního popisu vidíme že základní záběr vpřed můžeme rozdělit na 4 fáze.

1. Relaxační nebo přenosná fáze
2. Fáze zasazení
3. Fáze tažení
4. Fáze vytažení

7.3.1.2. Relaxační nebo přenosná fáze

Záběr na SUPu začíná ze základní polohy (ta byla popsána výše) tzv. relaxační nebo přenosnou fází. Jak název napovídá dochází v ní k přenosu pádla vpřed do pozice pro zasazení ať už ze základní polohy na začátku jízdy nebo po fázi vytažení z vody během jízdy. Po vytažení z vody přenášíme pádlo vpřed. Ideálně tak aby byl list pádla jen kousek nad vodou. Ve vlnách se list přenáší trochu výš nad hladinou, aby se zabránilo nechtěnému doteku listu pádla o vodní hladinu při jeho přenosu. List je vhodné vytočit vnější hranou vpřed. Při přenosu dochází k napřímení trupu a celkovému uvolnění. Proto se přenosové fázi také říká fáze relaxační. Při běžné jízdě by mělo být uvolnění poměrně výrazné. Čím je tempo

pádlování vyšší, tím těžší je se během přenosové fáze uvolnit. Přesto by tam pořád částečné uvolnění být mělo.

Přenos pádla se provádí natažením spodní paže a lehkým předkloněním trupu. Předkloněním trupu a natažením spodní paže vlastně přenosová fáze končí. V této pozici je pádlo připraveno pro zasazení. Horní paže zůstává lehce pokrčená (přibližně v úhlu 100–120 stupňů). Tím je docílen správný úhel pádla pro zasazení do vody. Pádlo by mělo být při zasazení v pozitivním úhlu, tzn. úhel mezi pádlem a boardem (od jeho špičky) by měl být větší než 90 %.

Podle některých teorií by tento úhel měl být ještě výrazně větší (110 % – 120 %). Tyto teorie vycházejí z techniky jízdy na C1. Setkal jsem se se spoustou popisů techniky pádlování na SUPu, která byla ve skutečnosti popisem techniky pádlování na C1. Je možné, že mnoho lidí se domnívá, že jde vlastně o tu samou techniku, že se vlastně jedná o jízdu na kánoji ale ve stoje. Pravdou je, že mají tyto sporty hodně společného. Obě plavidla jsou poháněna pádlem, u obou platí stejné fyzikální zákony, a proto je možné použít pro SUP hodně z definicí a popisů určených pro C1. Je ale potřeba uvědomit si taky rozdíl mezi pádlováním na C1 a SUPu. Tento rozdíl by měl být zřejmý při porovnání základní polohy na C1 a základní polohy na SUPu. Z rozdílu mezi základními polohami pak vychází poměrně zásadní rozdíly v technice pádlování.



(obr. 20. - Základní poloha na C1)

Jak je vidět na obrázku kanoista je rozkročený poměrně široce. Může se proto předklonit víc a dosáhnout pádlem v přenosové fázi dál dopředu. Při zasazení a následně tažení se může opřít o přední nohu a využít toho pro přenos síly do lodě pro pohyb vpřed. Proto je úhel pádla na kánoi při jeho zasazení do vody větší v porovnání s úhlem pádla při zasazení na SUPu. Jezdec na SUPu stojí s chodidly vedle sebe, rozkročenými na šířku ramen. Pokud by se jezdec na SUPu pokoušel sáhnout pádlem stejně daleko dopředu jako kanoista, měl by tendenci přepadávat dopředu. Když jezdec přepadává dopředu nemůže se dostatečně opřít do pádla a přenést tuto sílu do boardu pro pohyb vpřed. Z toho plynou odlišnosti v technice pádlování na C1 a na SUPu. Stručně řečeno to znamená, že hlavní rozdíl v technice pádlování během přenosové fáze mezi C1 a SUPem je rozdíl v tom, jak daleko dopředu se jezdec s pádlem natáhne. Na C1 je to výrazně dál než na SUPu. Jinak se dá říct, že pohyb přesunu pádla vpřed během přenosové fáze na SUPu je podobný obdobnému pohybu na kanoi. Také nejčastější chyby během této fáze jsou stejné jako chyby v přenosové fázi na kanoi.



(obr. 21. - přenosová/relaxační fáze)

Nejčastější chyby během přenosové fáze (Doktor, 2001)

- Nedostatečné uvolnění. Uvolnění je velmi důležité pro ekonomiku pádlování a je základem pro maximální výkon. Bez uvolnění během přenosové/relaxační fáze je pádlování křečovitě a dochází rychleji k únavě.
- Pádlo je přesouváno vpřed příliš nízko nad hladinou vody. Snadno může dojít k dotyku listu o hladinu vody, obzvláště ve vlnách, což negativně narušuje plynulost pádlování a stabilitu závodníka.
- Pádlo je přesouváno vpřed příliš vysoko nad hladinou vody. Opět to narušuje stabilitu jezdce při pádlování a zároveň to nadměrně zatěžuje ramena.

Prostředky nácvičku

Záběr nejčastěji nacvičujeme jako celek s důrazem na procvičovanou fázi. Při tréninku techniky přenosové fáze je hlavně důležité zaměřit se na uvolnění a relaxaci mezi záběry. Pro tento účel je možné záběr v relaxační fázi na chvíli přerušit. Tohoto přerušování je možné docílit i přidáním dalšího cvičení. Je možné například přehazovat po každém záběru strany pádlování, tzn. každý záběr bude proveden na jinou stranu. Toto je velmi účinné cvičení na plynulost přehazování pádla. Zároveň se tím prodlouží přenosová fáze a je v ní víc času a prostoru na uvolnění.

Další možné cvičení je zkoušet dojet na každý záběr co nejdál.

7.3.1.3. Fáze zasazení

Fáze zasazení následuje po přenosové fázi. Je to okamžik, kdy se pádlo dostává ze vzduchu do vody. Dochází zde ke změně směru pohybu pádla ze směru zadopředního, směrem dolů a dozadu. U předchozí fáze záběru jsem uvedl, že jezdec na SUPu nepřenáší pádlo tolik dopředu jako jezdec na C1. Z toho důvodu jde na SUPu pádlo do vody v okamžiku zasazení pod menším úhlem než na C1, jak bude popsáno níže. Tento rozdílný úhel pádla při zasazení a z toho vyplývající polohu trupu bych označil za hlavní rozdíl mezi zasazením na SUPu a C1. Pro samotné ponoření listu pádla do vody, platí ale stejná pravidla jako u zasazení na C1. Způsob zasazení, tzn. ponoření pádla do vody je klíčový pro celkovou kvalitu záběru. Při ponoření

pádla do vody dochází k tzv. chycení vody. Pádlo by na sebe mělo přenést tzv. „pozitivní odpor vody“ (Doktor, 2001). Tím je myšlen odpor, který umožňuje pohyb boardu vpřed na základě pohybu pádla vzad. Čím větší pozitivní odpor vody na pádle budeme mít, tím efektivnější a účinnější bude záběr. Proto by mělo být zasazení pádla co nejplynulejší, pod správným úhlem a mělo by co nejméně narušit hladinu vody. Při větším narušení hladiny při zasazení pádla, při tzv. šplouchnutí“, se na vnitřní straně listu pádla tvoří bubliny. Ty pak nepříznivě ovlivňují hydrodynamické vlastnosti pádla a nepříznivě ovlivňují pohyb pádla ve vodě. Bubliny během záběru z listu utíkají a snižují tak pozitivní odpor vody a tím i účinnost záběru.

Pádlo by mělo jít do vody pod úhlem větším než 90 stupňů (úhel mezi pádlem a boardem od jeho špičky). Spodní paže je natažená. Rameno spodní paže je lehce předsunuté před rameno horní paže. Teorie se rozchází, jestli předsouvat rameno nebo ne. Předsunutí ramene spodní paže umožní dosáhnout správného úhlu pro zasazení. Zároveň tím dojde k rotaci trupu. Jsou zastánci této rotace i její odpůrci. Zatímco v počátcích závodění na SUPu byla tato rotace nedílnou součástí popisu techniky pádlování na SUPu, zejména z toho důvodu, že se při popisu používal upravený popis techniky pádlování na C1, v současnosti se od ní upouští. Na základě mých zkušeností je to hlavně z důvodu zjednodušení techniky. V případě, že nepředsuneme rameno spodní paže, je správného úhlu pro zasazení dosahováno mírným pokrčením horní paže. Tím docílíme správného úhlu pro zasazení pádla. Z předozadního pohledu je horní ruka nad spodní rukou, tzn. pádlo je z předozadního pohledu kolmo na vodu. Trup je při zasazení lehce v předklonu. Při zasazení se snažíme ponořit list pádla do vody co nejdříve, to znamená před tím, než začneme s pohybem pádla směrem dozadu. V okamžiku, kdy se dostaneme s pádlem do pozice pro zasazení, jak bylo popsáno výše, pohybujeme pádlem nejdříve směrem dolů a až po ponoření listu pod vodu pokračuje pohyb pádla směrem vzad. Tím by mělo být dosaženo tzv. tichého zasazení, tzn. zasazení bez hlasitého šplouchnutí a vytvoření bublin na vnitřní straně listu. Ponoření pádla do vody je vlastně kontrolovaný pád vpřed. Na rozdíl od C1 na SUPu stojíme s chodidly vedle sebe. Při natažení spodní paže a předklonu trupu dopředu se nemáme o co opřít a máme tendenci přepadávat dopředu. V okamžiku, kdy k tomu dojde, zasadíme pádlo do vody. Vlastně na pádlo upadneme. Využíváme tak gravitace pro účinné a silové zasazení pádla do vody. Při nácviu techniky zasazení je potřeba dát důraz na to aby nedocházelo k přílišnému natažení se s pádlem dopředu a k vytvoření příliš velkého úhlu pádla pro zasazení. Jednoduše řečeno nesnažit se dosáhnout pádlem co nejdál dopředu. Znemožnilo by to účinný přechod do další fáze záběru.



(obr. 22. - fáze zasazení)

Nejčastější chyby během fáze zasazení.

- Příliš velký úhel pro zasazení, tzn. přílišné vytažení se dopředu před zasazením pádla, často spojené s hlubokým předklonem.
- Příliš malý úhel pro zasazení, tzv. negativní úhel. Důvodem bývá pokrčená spodní paže a zároveň propnutá horní paže, případně jen jedna z těchto chyb ve větším rozsahu.
- Podseknutí. Jedná se o chybu zasazení, kdy závodník začne s pohybem pádla vzad ještě pře ponořením listu do vody, tzn. začne záběr už ve vzduchu. Čím výš nad hladinou vody je list v okamžiku začátku záběru, tím je podseknutí větší. Významně se tím zkracuje nejúčinnější část záběru a zároveň tím dochází ke špatnému zasazení pádla do vody, k tzv. utržení vody z listu pádla, vyznačující se výrazným „šplouchnutím“.

Prostředky nácviku.

I zde platí, že záběr procvičujeme v celku a jen dáváme důraz a soustředíme se na jednotlivé části záběru, které máme v plánu procvičovat. Někdy se doporučuje označit si na straně boardu místo zasazení. Usnadní to závodníkovi dostat pádlo do správného úhlu pro zasazení. Další

možné cvičení je snažit se o co nejtišší zasazení bez hlasitého šplouchnutí. Je možné zkusit v nácviku záběr rozdělit a zkusit jen fázi zasazení. V tomto případě se klade důraz na pohyb pádla směrem dolů, tzn. ponořit celý list před začátkem tahu na pádlo.

7.3.1.4. Fáze tahu – silová fáze

Fáze tahu plynule navazuje na fázi zasazení. Je to silově nejnáročnější fáze. V této fázi dochází k největšímu přenosu sil v důsledku hydrodynamicky neúčinnější polohy pádla. Během této fáze přechází pádlo z úhlu pro zasazení do opačného úhlu, ve kterém dochází k vytažení pádla z vody. Pro pohyb boardu vpřed je neúčinnější okamžik, kdy je pádlo kolmo k poloze vody. Dle Doktora (2001) je v tomto okamžiku na pádle největší odpor.



(obr. 23. - fáze tahu – silová fáze)

Pohyb těla v této fázi je zásadně odlišný od pohybu těla při pádlování na C1 a je důležité si tyto odlišnosti vysvětlit a pochopit je.

Zatímco na C1 se tělo od zasazení až po vytažení pádla z vody zvedá z tzv. „natažení“ až po vzpřímenou polohu v konci záběru (Doktor, 2001), při pádlování na SUPu je tomu přesně naopak. Tělo se předklání. U fáze zasazení bylo řečeno, že se jedná o kontrolovaný pád na pádlo. Tento pád plynule pokračuje z fáze zasazení do fáze tahu. Spodní paže zároveň přitahuje list směrem vzad a předchází tak příliš hlubokému ponoření listu. Spodní paže zůstává natažená a k jejímu mírnému pokrčení dochází až ke konci fáze tahu při přechodu na fázi vytažení.

V praxi pomáhá připodobnit pohyb těla pohybem těla sportovce jedoucího soupaž na běžkách. Rozdíl je samozřejmě v tom, že při pádlování je horní paže na hlavičce pádla, a tudíž výrazně výš než spodní paže. Zaměříme-li se ale čistě na pohyb těla, zjistíme že je velmi podobný. Jak můžeme vidět na obrázku běžkaře vlevo, je jeho poloha velmi podobná poloze těla při zasazení a poloha běžkaře vpravo je velmi podobná poloze těla při tahu. K napřimování trupu pak dochází až ve fázi vytažení a pokračuje ve fázi přenosu.



(obr. 24. – demonstrace podobnosti pohybu těla při běžeckém lyžování a při jízdě na SUPu, vlevo je poloha podobná poloze těla při zasazení na SUPu a vpravo při fázi tahu)

Při vysvětlování pohybu těla při pádlování na SUPu, obzvláště u sportovců, kteří nejezdí na běžkách někdy pomůže připodobnění pohybu leh-sedu nebo, ještě lépe, sklapovačce. Jde vlastně o leh-sed/sklapovačku ve stoje. V praxi se mi osvědčilo, že přirovnání k leh-sedům je pro většinu lidí pochopitelnější. Přirovnání ke sklapovačce je ale přesnější, protože zahrnuje i aktivní účast nohou. Síla z pádla do boardu je přenášena přes tělo jezdce. Z trupu se přenáší do dolních končetin a z nich do boardu. Je důležité proto zpevnit dolní končetiny a umožnit tak co nejúčinnější přenos síly. Při nácviku je vhodné představit si pohyb při sklapovačce a snažit se o něj při fázi tahu. Vzhledem k tomu, že dolní končetiny jsou pevně spojeny s boardem nedochází zde k viditelnému pohybu dolních končetin. Jde spíše o vědomou aktivaci a zapojení potřebných svalů dolních končetin a břicha.

Fáze tahu končí v okamžiku kdy je spodní paže kolmo na vodu. List pádla by měl být přibližně u chodidel jezdce. V této chvíli přechází záběr do fáze vytažení.

Nejčastější chyby během fáze tahu

- Pokrčená spodní paže
- Ponoření listu příliš hluboko
- Zatahování. Při zatahování pokračujeme v tahové fázi příliš daleko vzad. List pádla se do dostává do příliš ostrého úhlu, utíká z něj voda a záběr tak ztrácí na účinnosti.
- Dřepování. Jde o chybu, kdy jezdec při záběru částečně přidřepne. Má to za následek pohyb boardu při jízdě nahoru a dolu. Zároveň je tím snížena účinnost záběru.

Prostředky nácviku

Fázi tahu opět procvičujeme jako součást záběru v celku. Prakticky ji nelze oddělit od fáze zasazení. V nácviku se soustředíme, aby list pádla nezajížděl při záběru příliš hluboko pod vodu, aby byla spodní paže při tahu natažená a také na včasný přechod do fáze vytažení pádla z vody.

7.3.1.5. Fáze vytažení pádla z vody

V okamžiku, kdy je spodní paže kolmo na vodu a list se nachází přibližně u chodidel pádlujícího, dochází k mírnému pokrčení spodní paže a zároveň k jejímu pohybu směrem nahoru a ven od boardu. Tím se pádlo dostane z vody. Proto se této fázi říká fáze vytažení. Zároveň s pohybem spodní paže dochází i k napřimování trupu, které pak pokračuje dál ve fázi přenosu pádla až do úplného napřimění. Napřimění trupu je tím hlavním pohybem, který dostává pádlo z vody. Pokrčení paže a její pohyb směrem vzhůru je opravdu jen mírný.



(obr. 25. - moment kdy by měla začít fáze vytažení pádla z vody)

Zásadnější je pohyb paže směrem ven od boardu. Tím dojde k vytažení listu z vody do strany. Minimalizuje se tím odpor vody při vytažení a zabrání se tím vyhození vody. Vytažení podobně jako zasazení by mělo být plynulé a čisté bez vyhození vody do vzduchu, tzn. s minimálním narušením hladiny.

Nejčastější chyby při vytažení.

- Příliš pozdní vytažení. Souvisí se zatahováním v předchozí fázi.
- Vytažení jen za pomoci pokrčení paže směrem nahoru. Nedochozí zde k časnému napřimování trupu a pohybu paže směrem ven. Obě tyto chyby mají většinou za následek vyhození hodně vody při vytažení pádla.

Prostředky nácviku

Vytažení opět procvičujeme v rámci celkového záběru. Klademe zde důraz hlavně na včasné vytažení. Zatahování a pozdní vytažení je totiž jedna z nejčastějších technických chyb nejen fáze vytažení ale celého záběru vpřed. V nácviku proto cíleně klademe důraz na zastavení tahu ve chvíli, kdy máme list pádla u chodidel.

8. Závěr

Cílem této práce bylo představit SUP nejen jako nový společensko-sportovní fenomén, ale hlavně jako rychle se rozvíjející soutěžní sport. Pokusil jsem se stručně popsat historii vzniku tohoto sportu od prvních závodů až po současnou podobu, kdy se pravidelně jezdí vrcholné soutěže včetně mistrovství Evropy a mistrovství světa. Vzhledem k novosti tohoto sportu bylo poměrně obtížné dohledat relevantní informace. Domnívám se, že v České republice se jedná o první práci zaměřenou na SUP a i ve světě je literatury zatím velmi málo. Hlavním zdrojem informací o historii SUPu proto byly různé zájmové webové stránky a internetové časopisy zabývající se tematikou SUPu.

V druhé části práce jsem se pokusil popsat celkový rozsah SUPu, jako sportovního odvětví. Ukázat na různorodost podmínek, ve kterých se na SUPu jezdí a závodí v jednotlivých typech závodů. V souvislosti s tím jsem se pokusil o výčet dovedností potřebných pro jízdu v konkrétních podmínkách.

V závěrečné části jsem se zaměřil na popis záběru vpřed, základní techniky, která je společná pro jízdu ve všech podmínkách. I zde jsem narážel na zásadní nedostatek odborné literatury.

Vzhledem k současné celosvětové popularitě SUPu, můžeme na internetu najít velkou spoustu instruktážních videí a popisů zabývajících se technikou záběru. Jak už jsem ale zmínil výše, často se jedná o popis a vysvětlování techniky pádlování na kánoi, který neodpovídá technice pádlování na SUPu. Poměrně často lze také najít instruktážní videa, kde je předváděna správná technika pádlování, ale doprovodný popis a vysvětlení je přitom popisem techniky pádlování na kánoi. To je časté u mladších talentovaných závodníků, kteří intuitivně našli správný a efektivní způsob jízdy, při vysvětlování své techniky, ale používají naučený popis techniky pádlování na kánoi. Domnívám se, že to částečně souvisí s nedostatkem odborné literatury na toto téma. To byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem při popisu záběru v jeho jednotlivých fázích kladl důraz na rozdíly v technice mezi SUPem a kánoí.

V letošním roce došlo k rozhodnutí Mezinárodní Sportovní Arbitráže ve sporu mezi ICF a ISA o spravování SUPu jako organizovaného sportu. Na základě tohoto rozhodnutí mají obě mezinárodní federace právo SUP jako sport spravovat a organizovat pod svojí záštitou národní i mezinárodní soutěže. V reakci na toto rozhodnutí pak ICF zaslalo výzvu svým národním orgánům, aby pokud je to možné podporovaly rozvoj SUPu ve svých zemích a jeho začlenění do stávajících struktur. Dá se proto očekávat zájem sportovců pádlujících na SUPu o vstup do klubů a oddílů vodních sportů, které patří pod ČSK. Trenéři, kteří působí v těchto oddílech se tak mohou dostat do situace kdy budou jejich svěřenci pádlovat na SUPu a oni je budou připravovat na závody. Většina těchto trenérů jsou kvalifikovanými odborníky na pádlování na kajaku a kánoi. Jak jsem ale vysvětloval výše, rozdíl v technice pádlování na SUPu je poměrně zásadní. Přesto se velmi často stává, že si ho tréneři neuvědomují a nejsou proto schopni vysvětlit a učit techniku pádlování na SUPu správně. Domnívám se, že vysvětlení základní techniky pádlování na SUPu a poukázání na rozdíly od pádlování na kánoi je zásadní a nejdůležitější bod pro stávající trenéry vodních sportů. Hlavní důvod je ten, že většina ostatních trenérských postupů souvisejících s přípravou tréninkových plánů je plně přenositelná z ostatních vodních sportů do SUPu. Nezbytným základem dobrých sportovních výsledků je ale správná technika pádlování.

9. Seznam použité literatury

1. Folgar, I.M., Cárceles, F.A., Mangas, J.J.R. *Trénink Rychlostní Kanoistiky*. Z Anglického Originálu Training Sprint Canoeing Přeložil Petr Kotouš. Praha: Mladá Fronta, 2018, 416 S.
2. Szanto, C.: *Racing Canoeing*, ICF, 1994
3. Perič, T., Dovalil, J.: *Sportovní trénink*, Grada, 2010
4. Perič, T. a kolektiv: *Sportovní příprava dětí*, Grada, 2012
5. Bílý, M., Kračmar, B., Novotný, P.. *Kanoistika – technika a taktika jízdy*. In: Svoboda, D. et al. (2017). *Vodácká příručka ke kapitánské zkoušce vodních skautů*. Praha: Junák - český skaut, z. s.
6. Schram, B., *Stand Up Paddle Boarding: An analysis of a new sport and recreational activity*. PhD Thesis, Bond University, Faculty of Health Science and Medicine, 2015

Internetové zdroje:

1. <https://www.yoloboard.com/all-stories/yolo-stories/yolo-board/the-history-of-sup-8-crazy-facts-you-probably-didnt-know-about-sup-boarding/>
2. www.eurotoursup.net
3. www.krumlovskymaraton.com
4. www.supracer.com