

JAK SE MÁ SPRÁVNĚ PÁDLOVAT NA DRAČÍ LODI

Technika pádlování na dračí lodi vychází z tradiční čínské školy, která je, i přes poměrně krátkou historii tohoto sportu v Evropě, ovlivněna značnou měrou klasickým pádlováním zejména na rychlostních kánoích. V zásadě lze však doporučit určité základní principy pro jednotlivé fáze pohybu v lodi. Podstatná je však vždy souhra celého týmu. I vynikající individuální výkon bez patřičné koordinace se zbytkem týmu nemá výrazný vliv. Nejdůležitější je souhra – dragonboating je sport, ve kterém bojují týmy pádlujících doslova na jedné lodi.

Neexistuje ideální technika – styl pádlování. Ve hře je mnoho faktorů, které lze charakterizovat následovně:

- » osobní charakteristiky závodníka, které nelze měnit, např. pohlaví, věk, výška a jejich rozložení v posádce
- » osobní charakteristiky dragona, které lze měnit – rozvíjet v čase, např. vše, co se týká sportovní průpravy, síly, výkonnosti svalů, ohebnosti, krevního oběhu, poměru tuků v těle apod.
- » zkušenosti (na dračí lodi a podobných sportech)
- » charakteristika závodu – vzdálenost, slaná nebo sladká voda, typ lodi, počet členů posádky.

ZASAZENÍ PÁDLA

Zasazení je okamžik, kdy zapíchnete list pádla do vody, bezprostředně před vlastním tažením. Správné provedení je klíčové pro to, abyste využili maximum své síly. V okamžiku před zasazením je pádlo vytaženo v poloze co nejvíce vpředu, s listem těsně nad hladinou. Tělo je vytočeno dopředu, jak je to jen možné, a vnější rameno je plně nataženo dopředu (těsně nad bortem okrajem) lodi. Vnitřní rameno (to blíže ke středu lodi) je vytaženo

nahoru (k uchu) a není vychýleno ani dopředu ani dozadu. Vnější paže je úplně natažena a vnitřní paže je lehce pokrčena, obě připraveny k záběru. Horní (vnitřní) ruka je téměř nad spodní rukou o něco pozadu tak, že pádlo je z pohledu zepředu téměř kolmo k hladině, resp. lehce sklopeno dovnitř. Díky vytažení spodní paže více dopředu před horní paží směřuje pádlo lehce dopředu. Běžnou chybou je pokrčení horní paže dozadu, čímž vznikne menší přední úhel a odpovídající méně efektivní pozice pro zasazení.

Záda by měla být rovná, ohyb těla vychází od kyčlí, hrudní by měl být rozevřený a vysazený dopředu k přídi lodi. To je označováno jako „pozice pro zasazení“. List pádla je z této pozice rychle, čistě a hladce „zaříznut“ do vody a ponořen až tam, kde by měla být ruka, dříve než se začne zabírat. Nesmí to být plácnutí o vodu směrem dozadu, protože tím se ztrácí délka záběru a energie. Jakmile se list zanoří, závodník by se měl ihned „zavěsit“ zády (ne pažemi) a dostat svaly do tahu a tlaku pro fázi tažení.

ZÁBĚR VE VODĚ

Zavěšení do vody, které ukončuje fázi zasazení a zahajuje fázi tažení, začíná ostrým zabráním a rotací zad, spodní ruka funguje jako lano spojující rameno a pádlo. Je nutné si uvědomit, že se uvádí do pohybu loď, v okamžiku kdy má nejmenší rychlost z celého cyklu záběru. Záběr s pokrčenou spodní paží znemožňuje plnohodnotný záběr zády, přičemž se paže velmi rychle unaví. Proto musí zůstat horní ruka víceméně natažená a ukotvuje horní konec pádla sejně, jako je list



pádla ukotven ve vodě. Napnutá horní paže umožňuje dosáhnout lepší svislou pozici pádla při zasazení, čímž se přenáší více síly ve směru pohybu lodi a méně ve směru nahoru nebo dolů. Při záběru zády je nutné vyvinout maximální sílu zpětnou rotací ramen. Správné natažení spodní paže při zasazení, značně zvýší délku a sílu záběru a umožní to maximálně využít svalstvo v horní části zad.

Po zahájení rotace ramen a tahu zády začíná táhnout spodní paže. Zrychlení loď dosahuje maxima. Tažení paží, záběr zad a rotace ramen musí skončit současně. Zde je tendence táhnout paží ještě dál po dokončení rotace a tahu zad – to ale vede jen ke ztrátě času a snížení rychlosti ve snaze přidat trochu síly. Zásadní ideou je, že všechna energie záběru je přenášena do pohybu lodi prostřednictvím nohou. Pokud je chodidlo vnitřní nohy co nejvíce vpředu, otevírá to úhel postavení nohou a volňuje to část napětí v kvadricepsech (velké stehenní svaly). Loď se posunuje vpřed stehenními svaly, které vytváří „spojení“ s lodí a umožňují mnohem silnější záběr. Natahování dopředu a rotaci ramen se usnadní, když je vnější noha skrčená pod lavičkou, a díky tomu, koleno v nižší poloze. Při vyšší tělesné výšce se doporučuje zaklínit vnější koleno o lavičku před sebou. To umožní přenášet veškerou energii pomocí stehenní kosti a šetřit tím kvadricepsy. Ideální je sedět na přední hraně lavičky. V opačném případě – při nižší tělesné výšce – se doporučuje natáhnout a zapřít vnitřní nohu pod lavičku před sebou.

Fáze tažení je optimální čas pro výdech, kdy vynakládané úsilí pomáhá vytlačit vzduch z plic.

Poznámka:

Pro správné provedení záběru pomáhá představa, že list pádla je pevně ve vodě a táhne se loď kolem listu. Nesprávná představa je, že se táhne voda podél lodi nebo protahujete pádlo vodou. Ve skutečnosti je totiž cílem pohnout lodí, ne vodou nebo pádlem. Během záběru se doporučuje udržovat list pádla jako pevný bod ve vodě. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout je mít celý list ve vodě a udržovat tak kolmo pádlo, jak jen to je možné, bez ubírání síly. Tomu napomáhá natažená

horní paže při zasazení a správné narovnání zad na konci záběru. Konceptně lze záběr rozdělit do čtyř hlavních částí: zasazení (Catch), tažení (Drive), vytažení (Finish), návrat (Recovery). Tyto části by měly navazovat a tvořit hladce běžící pohyb ve sladěném rytmu.



VYTAŽENÍ PÁDLA

Fáze vytažení pádla z vody začíná, když záda ještě nejsou úplně vzpřímená (závislost na rychlosti tempa, nižší tempo – vzpřímenější záda), ramena jsou kolmo k ose lodi a paže pokrčena v úhlu asi 90 stupňů. To odpovídá bodu, kdy je vnější ruka cca 10 cm za kolenem, tj. loket je cca na úrovni kyčle.

Podstatné je nepřetahovat za tento

bod – hlavní zapojené svaly dosáhly maximální polohy a stávají se neefektivní. Zatahování záběru představuje ztrátu času. Pro striktnější provedení pomáhá představa přívodu energie. Znovu se zapnete v okamžiku po zasazení do vody.

V této chvíli je pádlo vytaženo kolmo z vody. Obě ruce vytahují pádlo přímo dopředu s náznakem bočního pohybu. Vytáčení pádla zhoupnutím horní ruky dolů do lodi ji ztráta času, unavuje to vnitřní rameno a překáží vpředu sedícímu závodníkovi. Doporučuje se nepatrné minimální zatlačení pádla dopředu – pádlo přirozeně vyjede z vody a nedochází k vyhazování vody za sebe.

Po vytažení je list pádla lehce skloněn dozadu, horní ruka je v nejvyšší poloze z celého záběru. List musí být dostatečně nad vodou, aby se při návratu zabránilo zachycení o vodu nebo pádla před sebou.



NÁVRAT NAD VODU



Při závodě by během celého cyklu záběru teoreticky neměla nastat žádná pauza. V této chvíli jede loď maximální rychlostí, ale začíná díky odporu vody zpomalovat. Jak se těla a pádla začínají pohybovat znovu dopředu, zvětší se zpomalení, způsobené do té doby jen odporem vody, díky přesouvání těžiště posádky dopředu a působení setrvačnosti. Doporučuje se však zařadit nepatrnou pauzu na

uvolnění svalů a koordinaci záběru celé posádky. Jedná se opravdu o nepatrný okamžik, který lze zejména při sprintech okem velmi těžko zaregistrovat. Špičkové posádky však tento trik dokážou secvičit a díky tomu nedochází k rychlé únavě svalů a zakyselení organismu.

Po vytažení z vody se nejdřív natáhne spodní paže a ruka vede pádlo zpět dopředu. Vnější rameno následuje ruku do maximálního vytočení a dosažení pozice pro zasazení. Doporučuje se sledovat pádlujícího před sebou – jeho horní ruku. Zabrání se sklápění hlavy, což rozhoupává loď. Fáze návratu je optimální pro nádechy.

JAK ZÁVOD VYHRÁT

Hlavní rozdíl mezi pádlováním při závodě a mimo závod je mnohem vyšší rychlost a síla záběru. Je maximálně důležité dodržovat techniku a synchronizaci. Je to jeden z důvodů, proč se dlouho trénuje při nízkém tréninkovém tempu, kde se do paměti vrývá technika a synchronizace, aby se to stalo pro celou posádku zcela

přirozené. Teprve pak je možné soustředit se v závodě pouze na tvrdost záběru a závodní strategii.

DRAČÍ TEMPO



Rychlost lodi je závislá na tempu, délce a síle záběru. Pro různé části závodu a pro různé délky závodu se volí různé tempo. Optimální tempo závisí na zdatnosti, zkušenosti, hmotnosti a jiných vlastnostech posádky. Není žádné jednoznačné pravidlo a při hledání optimálního tempa je třeba spolehnout se na zkušenost posádky.

Úkolem celé posádky je tempo nepodmínečně držet, udržet ho nízko, když se zvyšuje a podržet ho, když upadá. Kapitán posádky musí posoudit, jakou rychlostí je posádka schopna jet a sestavit podle toho tréninkový plán. To, co brání vysokému tempu, jsou hlavně nedostatečná trénovanost, zejména ramen, zad a břišních svalů.

Existuje několik základních doporučení:

- » Tempo je dáno pohybem těla, nikoli paží. Pro dosažení vyšší rychlosti lodi pomocí vyššího tempa, je nutné táhnout záběr zády. Pokud styl posádky zdegeneruje do záběru „pažemi“, je to jako když lodi „prokluzují kola“ a tempo je vyšší než schopnosti a zkušenosti posádky.
- » Pohyb spodní ruky při návratu a zasazení musí být vždy rychlý. Tempo je v první řadě dáno tím, jak dlouho tělo „odpočívá“ po vytažení pádla, než se začne zase pohybovat dopředu.
- » Při zvýšeném tempu se doporučuje koncentrace síly na konec záběru. Nutné je silné, čisté zakončení, které umožní návrat pro záběr a správné natažení pro další záběr.
- » Rychlý ostrý pohyb spodní ruky dopředu po ukončení závěru (Snap), vede vnější rameno a pak celé tělo dopředu v jednom rychlém pohybu.



- » Při nízkém tempu nezatahovat pádlo příliš daleko a neklesat horní rukou při návratu.
- » Když závodník nemůže udržet tempo, nesmí zmenšit délku zasazení záběru ani ponoření listu pádla. Doporučuje se spíše pro obnovu síly zkrátit fázi na konci záběru.

START

Vždy bylo a zůstává sporné, jaká je nejlepší startovní strategie. Je to předmětem mnohaletých experimentů bez jasného závěru. Tzv. Česká škola doporučuje následující:

- » Minimálně dva nebo tři první záběry mají být extrémně silné a dlouhé. Dojde zde k tzv. odtržení lodě z pozice start.
- » Poté následuje stupňování tempa zhruba deseti závěry, završenými tzv. silovou fází se silným zakončením záběru. Během této fáze má každý dost sil, aby udržel tempo. Délka záběru se může kvůli zvýšení tempa nepatrně zkrátit (na jeho konci), s pohybem zad omezeným a krátký ostrý „úder“, zatímco vytočení a pohyb paží zůstává téměř normální. Je to proto, že ačkoli jsou záda silnější než paže, nejsou schopna se tak rychle pohybovat a měnit směr. Jak se posádka dostává do výkonnější fáze a loď dosahuje maximální rychlosti, záběr se protahuje.
- » Silová fáze startu je pak následována snížením tempa, kdy do záběru nastupují záda, a klesne intenzita. Toto po snížení intenzity je nazýváno „přechod do tempa“.
- » Tempo, které se nasadí poté, je tzv. traťové tempo, které by mělo převládat po zbytek závodu.



- » Je důležité ho dosáhnout rychle a hladce a okamžitě přejít do rytmického silového záběru. První záběr přechodu do tempa je tradičně nejtvrdším záběrem závodu – je to silový impuls k dosažení rytmu pro zbytek závodu.
- » Start by měl být každopádně trénován a domluven předem, aby každý přesně věděl, co má dělat.
- » Během startovní fáze (až do přechodu do tempa) platí zásada, že ostatní lodě jsou zcela ignorovány a posádka se plně soustředí na to, jak pádluje.

Závěrem:

- » **Start je sprint!**
- » **Vyrazit první je psychologicky velmi důležité pro frustraci ostatních posádek, protože pak začnou dělat chyby.**
- » **Nikdy se při startu nešetřit!**
- » **Po přechodu do tempa protáhnout záběr, začít dýchat a držet rytmus.**
- » **Je fyzicky i psychicky velmi obtížné dotáhnout se na loď, která ujede na startu.**
- » **Nepusťte nikoho před sebe, vyražte dopředu a nasadte tempo.**
- » **Když bude mít posádka dostatek štěstí, soupeře to rozhodí a závod je na jejich straně.**

TRHÁK

Jedná se o prvek v průběhu závodu. Zátahy jsou obvykle ve formě „silových deset“ (přesný počet není podstatný, deset se dobře počítá). Tempo je mírně zvýšeno a každý zabírá na maximum deset záběrů. Hlavní myšlenkou je získat několik metrů náskok před ostatními. Pomáhá to rovněž znovu zkoncentrovat posádku, protože, zvláště v dlouhých závodech, se snadno poleví nebo vypadne z tempa.



FINIŠ



Je to maximální úsilí před cílem – posledních dvacet nebo třicet záběrů. Tady odevzdá každý zbytek energie. Je důležité udržet techniku a tempo. Když se vyhlásí závěr, je potřeba zorientovat se, kde je cílová čára, aby se posádka nevyčerpala před cílem nebo naopak, neprojela cílem s rezervou energie. Všechny změny tempa jsou vyhlašovány (obvykle háčkem, kormidelníkem, bubeníkem nebo

kapitánem – dle zvyku posádky. Je velmi důležité nezkatit celý manévř polevením při odpočítávání „tři, dva, jedna“ a nezabrzdit tak loď. Během odpočítávaných tří záběrů se postupně zvyšuje síla a klade se důraz na techniku.

MUSÍ SE I HLAVOU

Jedna z neobtěžnějších věcí v silových a tvrdých sportech je naučit se vydat ze sebe maximum. Dá hodně času jistit, kde jsou osobní skutečné fyzické limity

a pak závodit co nejbližší této úrovni, čímž se postupně a dlouhodobě tyto limity posunují. Doporučuje se využít mimo závodní sezónu k tréninku závodění za hranici kapacity. Má smysl občas úplně „vyhořet“ před koncem úseku, dojíždět trénink až na pokraj nevolnosti. Pokud závodník pozná tímto způsobem svůj limit, naučí se závodit velmi blízko něho. Nelze spoléhat pouze na to, že ho pohánění adrenalinu při závodě a zbytek posádky. Tréninky v dešti nebo mrazivé zimní tmě, když o nic nejde,



zvyšují odolnost závodníka a posunují jeho limity. Vítězství ve velkých závodech je vždy výsledkem tvrdé práce. Velké závody se vyhrávají nebo ztrácí měsíce předem. Čím lepší chce závodník být, tím více bolesti musí očekávat.

JAK SLOŽIT POSÁDKU

Výběr posádky je většinou věcí trenéra a schvaluje ji kapitán posádky. Volba posádky a pozic mávly nějaký důvod. Dragonboating je týmová disciplína, a je třeba respektovat rozhodnutí vedení. Pokud s tím má někdo ze členů posádky svůj osobní problém, je třeba to řešit vždy s trenérem a ne řešit to veřejně s ostatními členy posádky, a podrývat tak autoritu trenéra a kapitána. Většinou jsou tyto dva zodpovědní za výsledky klubu a nikdy nelze uspokojit všechny najednou. Je třeba si uvědomit, že tento sport se jmenuje závody dračích lodí. Důležité je vítězit. Je to odměna za dlouhý a bolestivý trénink. V amatérském sportu je to nejvyšší odměna.



- » Vždy se snažíme vyhrát důležité závody!
- » To znamená, že finále závodů pojedeme s naší nejrychlejší posádkou.
- » Pokud někdo není v této posádce, měli by tvrději trénovat, získat více zkušeností, pracovat na technice.
- » Nelze očekávat nominaci v posádce před těmi, kteří pohánějí loď více. To je podstata soutěžních sportů a obrovská motivace pro individuální růst. Rivalita mezi sebou v rámci posádky je první krok k tomu, stát se členem závodní posádky. Mnoho týmových sportů je při výběru mnohem brutálnější než dračí lodě a obvykle jsou díky tomu i lepší.
- » Existuje pravidlo: Každý může být lepší a silnější – záleží jen na tom, jak moc chce.

„Pokud se nedostanete do finálové posádky, pravděpodobně máte stále šanci závodit v rozjíždkách a získávat zkušenosti. Je to důležité i pro to, že se šetří klíčoví závodníci pro finále. Pokud si myslíte, že se trenér při vašem vyloučení z posádky spletl, dokažte to lepším tréninkem a dosažením lepších časů při testech. Těžko lze podporovat princip výběru posádky na základě docházky na trénink. Pokud tento přístup může zlepšit docházku, dává na druhé straně podnět k menší práci při tréninku, protože si každý myslí, že má své místo jistě před nově příchozími a nemá potřebu se fyzicky zlepšovat. Pokud jste rozčarováni vždy, když Vám nějaký super atlet zasedne místo, mělo by Vás to spíš motivovat k mnohem tvrdšímu tréninku, abyste ho dostali ven.“

ROZMÍSTĚNÍ ZÁVODNÍKŮ V LODI

» Dle všeobecných pravidel jsou těžší závodníci umisťováni dozadu, protože to zvedne příď a zmenší zhoupnutí lodě při záběru. Pokud chce někdo pádlovat na předních pozicích je třeba optimalizovat poměr síly a hmotnosti. Neužitečná váha pouze zpomaluje loď.



» Neohební závodníci, nebo ti, kteří se z jakéhokoliv důvodu nenatáhnou dostatečně dopředu, jsou velkou překážkou pro závodníky, sedící za nimi. Je proto jen málo míst, kde by měli sedět – úplně vzadu nebo před volnou lavičkou. Za sedadly, pod kterými jsou plná lodní žebra, je velmi nepohodlné sezení, měli by tam být menší jedinci. Pokud se závodí v osmnácti nebo šestnácti, mezery by měly být za těmito sedadly.



» Nováčci by měli být umisťováni dozadu nebo před mezery a měli by závodit jen v rozjíždkách a malých závodech, dokud nebudou fyzicky a technicky zdatní.

Aspekt psychologické přípravy týmu je velmi podstatným prvkem konečného výsledku posádky. Ještě jednou je třeba zdůraznit, že závody dračích lodí jsou týmovou disciplínou a sehraň závodního týmu je na stejné úrovni, jako individuální připravenost závodníků.



turisma

Určeno pro účastníky „LIPNO DRAGON BOAT RACE 2012“
DRAČÍ MISTROVSTVÍ LIPENSKÉ PŘEHRADY

Termín: sobota 19. května 2012

Místo: Loděnice Lipno a Kemp Modřín, Lipno nad Vltavou



ČERPÁNO Z PUBLIKACE „DRAGONBOAT STORY“ SE SVOLENÍM VYDAVATELE.
KNIHA JE K DOSTÁNÍ NA VŠECH ZÁVODECH ČESKÉHO POHÁRU
A GRAND PRIX A TAKÉ ON-LINE NA ADRESE:

http://www.dragonboat.cz/e-shop/kniha_dragon_boat_story/