

## Představení projektu Women in Canoe Sport

Projekt *Women in Canoe Sport* cílí na podporu žen a dívek v kanoistice, zejména ve vodním slalomu. Snaha je podpořena grantem Evropské unie.

Kanoistika byla vždy dominantně mužským sportem. To není nic výjimečného, protože celý fenomén sportu byl historicky i socioekonomicky mužskou doménou. A můžeme říct, že stále je. I ve vědě o sportovním tréninku je převažující většina výzkumů věnována mužské populaci. Učebnice sportovního tréninku se obvykle ve svém převažujícím rozsahu obrací primárně na muže, zatímco ženám je obvykle věnována krátká doplňková kapitola. Znamená to, že objem, intenzita, frekvence a zaměření tréninků jsou často určovány podle mužského průměru. To může v praxi vést k lokálním přetížením pohybového aparátu, fyzickému vyčerpání až přetrénování závodnic.

Zatímco muži jsou ve sportu vystaveni pouze tlaku na výkon, ženy kromě identického tlaku na výkon často čelí i tlaku estetickému. Tento tlak je způsoben opakujícími se hodnoceními, srovnáními a komentáři směřujícími k tělu sportovkyně i ženskému tělu obecně. Nerealistická očekávání determinovaná marketingem, celebritami a světem módy jsou ve velmi časté kontradikci s výkonovými nároky sportovní specializace. Prevalence poruch příjmu potravy je u sportovkyň vyšší (6 – 45 %) než u sportovců (0 – 19 %). Poruchy výživy mají negativní důsledky na zdraví a sportovní výkon, včetně endokrinně-metabolických změn (nutriční deficience, úbytek kostní hmoty, poruchy menstruace) způsobených nízkou energetickou dostupností. Hodnotící komentáře týkající se vzhledu sportovkyň mohou směřovat od sportovců, trenérů, funkcionářů i diváků. Ve smíšených tréninkových skupinách se často jedná o nevědomé ubližování – například když se muži před svými ženskými kolegyněmi nelichotivě baví o sportovkyních z jiných tréninkových skupin. Sportovní diváci nejčastěji zraňují prostřednictvím nevhodných komentářů na sociálních sítích, i když tento případ je v kanoistice méně obvyklý. Bohužel, takové komentáře často způsobí kaskádu emočních reakcí, které mohou vyústit v chování ohrožující zdraví i výkonnost – a to zejména v případě dospívajících dívek citlivých na hodnocení okolím.

Ve vědě se situace začíná zlepšovat. V loňském roce autor projektu Jan Busta diskutoval na sportovní vědecké konferenci ECSS v Seville s profesorem biomechaniky Jamesem Wakelingem na téma nízkého zastoupení vědeckých článků v kanoistice, které by zahrnovaly ženské výzkumné soubory. Wakeling, nadšený amatérský slalomář působící na University of the Fraser Valley, je dnes jedním z editorů speciálního čísla *Training and Performance in Canoe Slalom* prestižního vědeckého časopisu *Frontiers in Physiology*, ve kterém bude „speciální pozornost věnována ženským závodnicím, a to k naplnění značné mezery v poznání“.

V poslední době, například ve VICTORIA Vysokoškolském sportovním centru MŠMT, vznikly metodické materiály na téma vlivu menstruačního cyklu na výkon, resp. možnosti přizpůsobení periodizace tréninkového zatížení menstruačnímu cyklu. V praxi se ovšem stále jedná o téma, kterému se trenéři i samotné závodnice spíše vyhýbají. Tabuizaci ženské menstruace a jejího vlivu na výkon se nedávno pokusila prolomit bývalá tenisová světová jednička ve čtyřhře Barbora Strýcová. Strýcová otevřeně promluvila o negativním vlivu menstruační fáze na výkon. „V některých zápasech mi překazila vítězství“, řekla Strýcová v rozhovoru pro deník Sport. Na svém Twitterovém účtu k tomu dodala: Nejedná se o výmluvy, je to zkratka biologie. Menstruační bolesti mohou být velmi silné a často neumožňují intenzivní trénink ani výkon v závodech. Strýcová promluvila mimo jiné i o tom, že u sportovkyň není výjimečné, když menstruaci na nějakou dobu ztratí. „Já sama jsem ji ztratila na tři až čtyři měsíce, a to pak není nic moc. Nevíš, kdy to na tebe přijde. Tělo je pak vyčerpáno,“ říká otevřeně s tím, že na fyzickou i psychickou stránku hráček je vyvíjen velký tlak a je náročné se s ním vyrovnat. Otevřete-li diskusi k článku novinářky Barbory Pecharové, zjistíte, že se stále jedná o společensky kontroverzní téma vzbuzující mezi čtenáři a sportovními diváky rozporuplné reakce.

Ženské medaile jsou stejně cenné jako mužské, zejména potom při výpočtu výše dotace ze strany Národní sportovní agentury Českému svazu kanoistů. Rostoucí počet operovaných ramenních kloubů mladých závodnic ve vodním slalomu ovšem svědčí o tom, že jim, přinejmenším v některých ohledech, není věnována dostatečná pozornost. Jednostranná aktivita není velice často vhodně kompenzována, intenzivnímu zatěžování

na vodě často nepředchází důsledná pohybová příprava v podobě komplexního posilování a obecného vytrvalostního tréninku, což při křehčí tělesné konstituci dívek způsobuje závažnější zdravotní komplikace.

Na vše výše uvedené reaguje projekt *Women in Canoe Sport*, který je finančně zajištěn grantem Erasmus+ Sport (Small Collaborative Partnership), a jehož poskytovatelem je Evropská unie (European Education and Culture Executive Agency - EACEA). Projekt je založen na mezinárodní (česko-slovensko-švédské) spolupráci odborníků z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, Českého svazu kanoistů, Slovenského svazu kanoistiky a švédského klubu Falu Kanot Klubb. Cílem je vytvořit metodickou, edukační, motivační a diskusní platformu pro trénink žen a dívek v kanoistice (zejména ve vodním slalomu) a pokusit se o větší začlenění dívek mezi závodnice (nábor) i žen jakožto trenérek, členek realizačních týmů a dobrovolnic. Za tímto účelem jsme založili webovou stránku [www.womenincanoesport.com](http://www.womenincanoesport.com), na kterou jsou průběžně přidávány postupně vznikající odborné materiály a která je propojena se sociálními sítěmi projektu (Instagram: @womenincanoesport2023; Facebook: Women in Canoe Sport). Za účelem náboru a aktivní podpory dívek ve vodním slalomu organizujeme tři tréninkové kempy, jejichž termíny najdete na stránkách projektu. Závodnicím se při nich budou věnovat nové trenérky, dospělé závodnice, zkušení trenéři, fyzioterapeuti, výživová specialistka, regenerační specialistka, psychologka-lékařka a další. Ambasadorkou projektu je česká olympionička Tereza Fišerová, která se tréninkových kempů zúčastní v závislosti na časových možnostech daných svým soutěžním programem. Kromě odborného konsorcia se na projektu podílí i řada dobrovolnic, a to nejen z uvedených zemí, ale i z Kanady, Španělska a Austrálie.

Vítězky žákovského mistrovství České republiky na K1 i C1 obdrží jako cenu plně hrazený týdenní tréninkový kemp zakončený závodem Nordic Cup až ve švédském Falunu. Navíc je možné, že v průběhu projektu bude tento motivační aspekt projektu rozšířen i na další závodnice. Z projektu je kromě toho financována i možnost zúčastnit se vědeckých měření při Světovém rankingovém závodě v pražské Troji v termínu 29. – 30. 7. Všechny závodnice budou mít možnost zdarma se zúčastnit měření tělesné stavby, složení, funkční pohybové analýzy, měření silových předpokladů, specifických výkonových předpokladů i mentálních složek výkonu a dozvědět se tak více o svých silných a slabých stránkách v uceleném odborném výstupu, jehož součástí budou i konkrétní individualizovaná tréninková doporučení. Komerční zpracování podobného odborného výstupu by se pohybovalo v řádu několika tisíc korun. Z projektu budou také aktivně finančně podpořeny začínající trenérky, a to sice formou úhrady poplatků za trenérská školení, semináře apod.

Celý projekt by měl vyvrcholit mezinárodní konferencí v Praze dne 4. listopadu. Na ní by kromě autorů projektů měli vystoupit všichni zájemci se svými příspěvky k tematice ženského tréninku ve vodním slalomu, resp. kanoistice obecně. Konference bude propojena se školením trenérů II. a III. třídy organizovaného Českým svazem kanoistů.

Projekt stále zůstává otevřen všem zájemcům s časem a chutí přispět. V případě zájmu proto neváhejte kontaktovat autory projektu.

Jan Busta

[busta@ftvs.cuni.cz](mailto:busta@ftvs.cuni.cz)