

Správný přístup k tréninku, stravování i psychice. Projekt Women in Canoe Sport bojuje za pozitivní sebepojetí sportovkyň

2.8.2023 - Vendula Holková | Česká olympijská

Sám na kanoi závodil, následně přešel k trénování a začal si všimnout negativních dopadů na ženské tělo.

„Vodní slalom, nebo kanoistika, je sport, který je pro dívky dost náročný. A to sice z toho důvodu, že ten pohybový stereotyp jednostranně přetěžuje ženské tělo. Samozřejmě přetěžuje i to mužské, ale dívky tím, že je jejich konstituce křehčí, tak víc trpí,“ vysvětluje Busta a pokračuje: „Například tady v USK máme několik juniorek a defacto všechny už po operaci ramene. A to jim je 17, 18 let. To není normální stav, to není běžná odchylka. To už jde vidět, že někde hluboko v procesu toho sportu je něco špatně.“

Problémem je podle něj raná specializace. „Když holky v deseti letech začnou jezdit na vodě a jenom jezdí a k tomu provádí nějaké specifické posilování a jedou ten model rané specializace, tak buď končí velice brzy, někdy kolem dvacátého roku, nebo potom po zbytek kariéry bojují s dozvuky operací, zranění a tak dále,“ říká. Dalším aspektem je pak i psychické rozpoložení. „Problém s ramenními klouby a to, že se mužský trénink uplatňuje na dívky je specifický problém vodního slalomu. Obecně pak dívky ve sportu ale mají určité problémy, které nelze přehlížet a které pramení z toho, že jsou křehčí řekneme i po té psychické stránce.“

Pod taktovkou projektu tak vznikl web Women in Canoe Sport, který by se postupně měl stát metodickým portálem pro trénink. „Máme tam kapitoly o silové přípravě, výživě, pitném režimu, menstruaci. Do všeho se zároveň snažím dosadit mladé odbornice. Aby to nebylo tak, co si chlapi myslí o ženském tréninku, ale abychom ženy co nejvíce implementovali i do toho metodického procesu,“ vyjmenovává Busta.

Data a informace získávají právě na základě týdenních tréninkových kempů, které jsou tři – na Slovensku, v České republice a ve Švédsku. Na nich se závodnice kromě fyzických aktivit zúčastňují také seminářů a workshopů na různá témata. „Plus k tomu máme další akce vědecko-výzkumného charakteru. Při Světovém poháru v Troji jsme prováděli výzkum týkající se složení a stavby těla holek v našem sportu. Plus tam byla řada dotazníků týkajících se právě psychického rozpoložení, výživových zvyklostí, menstruačního cyklu a tak dále,“ dodává. Posledním dílkem jsou náborové akce.

Pozitivní ohlasy začal projekt v čele s ambasadorkou Terezou Fišerovou sklízet na mezinárodní scéně okamžitě. Zapojila se například Španělka Anna Barroso i dobrovolníci či závodníci z dalších zemí po celém světě. „Osobně si myslím, že mezinárodní propojení mladých lidí je důležité, protože v každé zemi je jiný systém a mají tak možnost nahlídnout do světa jiné země. Zároveň jsou do projektu zapojeni i dobrovolníci, je to takový multinárodní program, kde ty lidi propojíme, mají možnost navnímat i jiný způsob myšlení, přístupu a tak dále a pro dívky je to takový odrazový můstek,“ komentuje slovenský koordinátor Matej Vajda.

Pilotní rok vyvrcholí konferencí a následně chtějí organizátoři pokračovat dál. Připojit se chtějí Španělé, Poláci nebo třeba Italové. „Zdá se, že ten koncept je dobrý, že je to taková přesná rovnováha mezi teorií a praxí. Praxi děláme na základě nějaké teorie, ale znovu potom když tu praxi

mapujeme, tak tu teorii obohacuje a dochází tam k propojování. Takže určitě bychom pokračovali formou dalších tréninkových kempů, výzkumných aktivit a náborových akcí," uzavírá Busta.

<https://www.olympijskytym.cz/article/spravny-pristup-k-treninku-stravovani-i-psychice-projekt-women-in-canoe-sport-bojuje-za-pozitivni-sebepojeti-sportovkyn>