PÁDOVÁ TECHNIKA

- Příčiny pádů
- Prevence pádů
- Biomechanika pádových technik
- Pádové techniky
- Odkazy

Pády neodmyslitelně patří k lidskému životu. Již v raném dětství dochází neustále k pádům na zem, díky malé výšce a nízké kinetické energii jsou rizika zranění minimální. Během růstu člověka se zvyšuje výška, ze které tělo dopadá na zem. Pokud si jedinec osvojí pádové techniky již během vývoje, má větší šanci předejít případnému zranění při jakémkoliv pádu. Při pádech nemusí vždy docházet ke zranění. Některé pády mohou skončit poraněními lehkými (oděrkami, modřinami, pohmožděninami či tržnými ranami), jindy ale může dojít k závažným zraněním i s trvalými následky a nevratným poškozením, které vyžadují dlouhou dobu léčení (zlomeniny kostí, obratlů, poranění hlavy). Nezřídka pády končí smrtí člověka.
V procesu definování pojmu pádů v oblasti tělesné výchovy a sportu musíme vycházet z několika faktorů, které jsou limitující pro vznik a průběh pádu. Je třeba rozlišovat pojem pád v jeho různých sémantických významech. Ve smyslu pohybu lidského těla je třeba rozlišovat:

- **Pád** – jakýkoliv pohyb těla jako celku i jeho segmentů ve směru gravitační síly.
- **Pádová technika** – naučená pohybová dovednost, která se projeví bezpečným obnovením rovnováhy vytvořením nové plochy opory i jinou částí těla, než chodidly.

Pádová technika je nejdůležitější složkou úpolů a většiny bojových umění. Bez zvládnutí základních technik pádů nelze nacvičovat např. techniku porazů. Nácvik pádů slouží i k prevenci úrazů způsobených pádem nejen v bojových uměních, ale i v různých oblastech lidského života. Má-li pád proběhnout bez škodlivých následků, je nezbytné dodržet některé zásady, aby bylo zabráněno zranění. Nácvik pádů je určen k tomu, aby se co nejvíce snížily nepříznivé následky nárazu těla na zem.
Systematika a metodika nácviku pádu byla nejdříve propracována v Japonsku, odkud se postupně vlivem bojových umění a sportů rozšířila do celého světa. Potřeba absorbování energie padajícího těla při dopadu byla prvotní podmínkou úspěšného provádění chvatů v aikidžutsu a džiúdžitsu, z nichž se postupně vyvinuly disciplíny aikidó a džúdó.
„Pády jsou častým mechanizmem poranění u pohybových aktivit.“ (Reguli, Vít, 2007)
Pádová technika je formou ochrany padajícího těla, ale je i zrcadlem pohybových dovedností cvičence. Pokud není cvičenec schopen správně a ekonomicky padat, ztrácí jistotu v pohybech svého těla a jeho pozornost je narušena obavami z pádu, který ve finále není šetrně proveden. Zároveň s tím je jeho produktivita akcí nižší a vzniká i nechuť k dalšímu cvičení. Proto je potřeba k udržení motivace a nadšení do cvičení nacvičovat správně techniku pádů.

Pádové techniky jsou součástí jak většiny bojových umění, tak průpravných úpolů, které by měly být zařazeny do látky tělesné výchovy na základních a středních školách.
Hlavními principy pádové techniky jsou:
- valivý pohyb bez vyčnívajících částí těla
- postupný dopad na co největší plochu svalnatých částí těla

Reguli (2000) upřesnil šest principů pádových technik:
- Tlumení pádu největší možnou plochou těla. Použití nejen trupu, ale i horních a dolních končetin. Vyloučeno použití hlavy. Při pádech s působením malé síly možno pro tlumení (tvorba nové plochy opory) využít i menší plochu, například dlaň.
- Smykové tření, případně přímý náraz, je nutno převézt na valivé tření (valivý pohyb). Klouzání těla po podložce způsobuje zranění od malých oděrek kůže až k vážným poškozením tkáně.
- Tlumení pádu osvalenými částmi těla. Zamezení kontaktu s podložkou těmi částmi těla, kde se ihned pod pokožkou nachází kost. Kontakt neosvalených částí těla s podložkou má za následek zranění.
- Tlumení pádu v co nejdelším čase (postupná decelerace). Postupný a plynulý přechod části těla do kontaktu s podložkou. Správné provedení vyžaduje dobrou prostorovou orientaci.
- Využití kinetické energie pádu na opětovné zaujetí postoje (část energie tedy nemusí padající tlumit). Využívá se část kinetické energie pádu na zaujetí původní, anebo jiné vyšší polohy, nejčastěji postoje.
- Využití přirozeného pohybu. Nutné vytvoření pohybového stereotypu. Spojení pádových technik s pohybovou strukturou přirozených pohybů.

Ve sportu každý pád znamená zvýšení rizika vzniku úrazu a je nevyhnutelné, aby byly jako součást jednotlivých sportů, které jsou ohroženy úrazy způsobenými pádem (Gerrard, 1998):

- vyučované správné pádové techniky,
- zařazen silový trénink pro vytvoření ochranné vrstvy svalů,
- zařazení vzdělávacího programu prevence úrazů.

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3