
PŘÍČINY PÁDŮ

Tak jako každý pohyb má svoji příčinu, u pádů je tomu stejně. Bez příčiny není pádu.

Reguli dělí okolnosti, které zapříčiní pád na (ve skutečnosti se tyto příčiny často kombinují):

- **Endogenní** - způsobeny vnitřními podmínkami (úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností, psychickou odolností, únavou, nemocí apod.).
- **Exogenní** - způsobeny vnějšími podmínkami (náčiním nebo náradím, jinou osobou, klimatickými podmínkami, povrchem, osvětlením apod.).

Dále můžeme rozdělit pády dle příčiny na:

- **Náhodné** - těmto příčinám se dá těžko předejít a jsou zapříčiněny vnějšími podmínkami, jsou jimi například uklouznutí po kluzké podložce, nebo klopýtnutí o překážku (na tyto situace se dá ovšem nácvikem pádových technik připravit a zmírnit tak riziko zranění).
- **Vlastní** - této příčině dáváme impuls sami úmyslně (je to například vrhnutí se k zemi při sportovních hrách).
- **Vnější** - cizí zavinění (sražení v každodenním životě nebo při sportovních hrách či způsobené úderem apod.).

Vnější příčiny patří mezi nejčastější. Setkáváme se s nimi v každodenním životě v nejrůznějších situacích a na nejrůznějších místech, ať už při sportu nebo v civilním životě. Jsou velmi nebezpečné, protože k nim dochází nečekaně a bez možnosti jakékoliv přípravy. Zde vzniká nejvíce úrazů způsobených pády.

Celkový průběh i rozmanitost pádu je určena, kromě podnětu a příčiny, také pohybem těžiště.

Dle pohybu těžiště se pády dělí na:

- **Pády vpřed** - pohyb těžiště směřuje dopředu
- **Pády vzad** - pohyb těžiště směřuje dozadu
- **Pády stranou** - pohyb těžiště směřuje stranou vpravo nebo vlevo
- **Volné pády** - na tělo působí zemská gravitace, tělo padá kolmo směrem k zemi

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3