

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Nejúspěšnější čeští běžci na střední a dlouhé tratě od konce druhé světové války po současnost.

The best Czechoslovak and Czech middle-distance and long-distance runners and their achievements from the end of the Second World War to the present.

Adam Zenkl

Vedoucí diplomové práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání-
Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

2022

Odevzdáním této diplomové práce na téma Nejlepší čeští běžci na střední a dlouhé tratě od konce druhé světové války po současnost potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 18. 4. 2022

Rád bych touto cestou vyjádřil velké poděkování panu

PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D.

za jeho cenné a důležité rady a velkou trpělivost při vedení mé diplomové práce.

NÁZEV:

Nejúspěšnější čeští běžci na střední a dlouhé tratě od konce druhé světové války po současnost.

AUTOR:

Adam Zenkl

KATEDRA:

Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

ABSTRAKT:

Cílem mé diplomové práce je zmapovat největší úspěchy našich běžců na střední a dlouhé tratě v období od konce druhé světové války po současnost. Pomocí studia dobových materiálů, rozhovorů s bývalými i současnými atlety uvést zajímavosti z jejich atletické přípravy. Dále bych rád popsal vznik a vývoj atletiky v ČR, ČSR a ČSSR. V neposlední řadě bych chtěl zmapoval historii středních a dlouhých tratí a také se věnovat vývoji tréninkových metod na těchto tratích.

Atletika je jedním ze základních sportovních odvětví. V dnešní době však bohužel není tak populární jako ostatní sporty. Chtěl bych poukázat na to, že atletika měla a má, co nabídnout i dnes.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Běh, běh na střední tratě, běh na dlouhé tratě, historie, běžci, atletika

NÁZEV:

The best Czechoslovak and Czech middle-distance and long-distance runners and their achievements from the end of the Second World War to the present.

AUTOR:

Adam Zenkl

KATEDRA:

Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

ABSTRAKT:

The aim of the thesis is to map the biggest achievements of Czech middle-distance and long-distance runners in the period from the end of the Second World War to the present days. Through the study of at that time current materials, interviews with former and current athletes the most interesting facts from their athletic training will be pointed out. The thesis will also further elaborate the origin and the development of athletics in the Czech Republic. Last but not least, I would like to map the history of middle and long distances in ČR, ČSR and ČSSR and also focus on the development of training methods on these distances.

Athletics belongs to one of the basic sports. Unfortunately, nowadays it is losing its popularity compared to some other sports. The thesis will point out that athletics used to have and still has great things to offer.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Running, middle-distance running, long-distance running, history, runners, athletics

Obsah

1) ÚVOD	8
2) CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	9
3) METODY	10
4) HISTORIE ATLETIKY	11
4) 1) HISTORIE ČESKÉ ATLETIKY	12
4) 2) Historie běhu na středních a dlouhých tratích.....	13
4) 3) Vývoj tréninkových metod v bězích na střední a dlouhé tratě.....	14
4) 4) Metody běžeckého tréninku využívaný našimi nejlepšími běžci.....	24
5) Nejúspěšnější běžci	33
5) 1) Emil Zátopek - "Největší z našich olympioniků"	33
5) 2) Ing. Stanislav Jungwirth.....	39
5) 3) Josef Odložil	44
5) 4) Jozef Plachý	47
5) 5) Lubomír Tesáček	57
5) 6) Lukáš Vydra.....	62
5) 7) Jakub Holuša.....	64
5) 8) Filip Sasínek.....	68
6) Diskuze.....	71
7) Závěr.....	73

1) ÚVOD

Ve své diplomové práci bych se chtěl zabývat atletickými disciplínami, které jsou mi nejbližší - během na střední a dlouhé tratě. Sám jsem se se aktivně věnoval převážně běhu na 1500 m. K mým největším úspěchům patřilo 13. místo na Mistrovství světa juniorů v americkém Eugene v roce 2014, v roce 2016 jsem se stal mistrem České republiky mužů a žen v běhu na 3000 m v hale. Bohužel častá zranění ukončila mou atletickou kariéru dříve, než bych si přál.

V mé bakalářské práci jsem se věnoval tématu porovnání ročního tréninkového cyklu mě a mého kamaráda Jana Friše. Určitě jsem věděl, že běhání bude i tématem mé diplomové práce. Měl jsem to štěstí, že jsem se mohl účastnit natáčení filmu Zátopek, a to mě ovlivnilo natolik, že bych svou práci chtěl věnovat historii i současnosti našich nejlepších běžců.

V této práci se pokusím podat přehled o našich nejlepších běžcích od dob Emila Zátopka, který se od konce čtyřicátých let minulého století stal sportovní legendou. I když následovalo mnoho dalších skvělých běžců, tak Emil Zátopek je bezesporu fenomén, který doposud nebyl překonán.

Rád bych také využil osobních kontaktů se současnou běžeckou špičkou jako např. Filip Sasínek nebo Jakub Holuša, s kterými jsem měl tu možnost trénovat a vést rozhovory. Nejen o běhání samotném, ale i o jejich motivaci, konkrétních formách tréninku, roli trenéra a životosprávě.

Na závěr své práce bych se pokusil o shrnutí nabytých poznatků. Pokud existují společné znaky v přístupu jednotlivých běžců k tréninku, životosprávě, jestli měli stejné podmínky a jak se to to všechno projevilo jejich výkonnosti.

2) CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem mé diplomové práce je zmapovat největší úspěchy našich běžců na středních a dlouhých tratích.

Z hlavního cíle vyplývají tyto vedlejší cíle a úkoly:

- Vyhledat a prostudovat odbornou literaturu, která se zabývá daným tématem
 - V archívech českého atletického svazu vyhledat potřebné informace
 - Popsat vznik a vývoj atletiky, zejména běhů na střední a dlouhé tratě
 - Zmapovat historii běžecké přípravy a způsoby tréninku našich běžců
 - Vybrat nejúspěšnější české běžce na střední a dlouhé tratě a poukázat na jejich nejlepší výsledky
- Uvést specifika z tréninků a přípravy na závody

3) METODY

Přímá metoda = popis minulosti na základě studia pramenů, nejběžnější postup tam, kde jde o prostý popis historické skutečnosti.

Nepřímá metoda = čerpání informací z pramenů, jejich další zpracovávání (kombinace pramenů, analogie z obdobného pramene, aplikování znalostí z jiných vědních oborů).

Obě metody jsou od sebe vzájemně neodlučitelné; lze je používat jednu po druhé, samostatně i paralelně zároveň.

Obě dohromady tvoří východisko každého historického výzkumu a předcházejí použití dalších historických metod.

Komparativní metoda = definování objektů komparace, cílů, kritérií komparace, vztah k časové ose, porovnání dvou a více různých skutečností, které vykazují nejméně jedno srovnatelné kritérium s cílem získat informace o shodách, podobnostech a odlišnostech.

Metoda sondy = zkoumání obecné skutečnosti na základě jedné konkrétní situace nebo události. Lze tedy metodu sondy považovat za vytvoření jakéhosi vybraného vzorku souboru dat, který by byl natolik reprezentativní, aby umožňoval zevšeobecnění závěru.

Tři možnosti výběru: náhodný výběr (pravděpodobnostní), systematický výběr, výběr pomocí nezávislého znaku.

Synchronní přístup = sledování stavu na mnoha místech v téže době (v bodě na časové ose), používání metody strukturní analýzy.

Progresivní metoda = sledování událostí v jejich časovém sledu (Hroch 1985).

4) HISTORIE ATLETIKY

Atletika (z řeckého áthleon) je základ pro všechny sportovní odvětví, protože obsahuje veškeré přirozené pohyby člověka jako je např. běh, skok, hod, vrh a chůze, původně v antice znamenala boj a závodění.

V atletice lidské tělo využívá různorodé pohybové činnosti. Pohyby se dělí na cyklické, acyklické a smíšené, záleží o jakou atletickou disciplínu se jedná. Běhy jsou např. pohyby cyklické, vrh koulí acyklické a hod oštěpem je pohyb smíšený. V atletických disciplínách se také uplatňují základní dynamické zákony- např. start ze startovního bloku (přechod z klidu do pohybu v co nejkratším čase), změna dráhy pohybů (odraz při skoku dalekém), dokonání pohybu u doskoku. V atletických disciplínách se také uplatňuje pohyb rovnoměrný (běhy) nebo pohyb rovnoměrně zrychlený přímočarý nebo rotační (vrh koulí nebo hod diskem). V atletice se lidské tělo rozvíjí komplexně a zajišťuje tak všestranný rozvoj a poskytuje široký výběr pro sportovní využití. Skvělé na atletice je, že se dá provádět v přírodních podmínkách např. v lese, na louce nebo v parku, což přispívá především ke zdravotním benefitům na lidské zdraví a také k příjemným emocím z prováděné sportovní aktivity.

Aletická cvičení převzatá z antického Řecka se rozdělila na dvě sportovní odvětví:

Lehká atletika – běhy, skoky, vrhy, hody, chůzi a víceboje

Těžká atletika – zápas, vzpírání, silový trojboj a kulturistika

První zmínky o atletice se nacházejí ve starověkém Řecku, které je považováno za kolébkou atletiky. Ve starověkém Řecku byla atletika nedílnou součástí antických olympijských her. Starověký pětiboj se skládal kromě zápasu i z běhu, skoku, hodu diskem a hodu oštěpem. Za dob feudalismu se pořádali hody, skoky a běhy v rámci lidových her a slavností pro pobavení vyšší vrstvy obyvatel, tyto hry neměly striktně daná pravidla.

Počátky novodobé atletiky jako organizovaného sportovního hnutí jsou spjaty s Anglií. Už v 17. století jsou dochované výsledky z běžeckých závodů především na dlouhé vzdálenosti. Na úplných začátcích se závodů účastnili pouze profesionální atleti, na které mohli sázet, jak diváci v hledištích, tak samostatní sportovci. Amatérské kroužky se začaly vytvářet až v polovině 19. stol. a to nejdříve na školách a univerzitách, poté začaly vznikat soukromé amatérské kluby. První záznamy o oficiálních atletických závodech jsou z univerzitních kolejí, kde mimo běžecké disciplíny přibývají disciplíny technické, jako např. skok do výšky, skok do dálky, hod kriketovým míčkem, hod kamenem a hod kladivem. V této době vznikl statut

závodníka amatéra. Tento statut závodníkovi umožňoval start na oficiálních soutěžích, ale pouze příslušníkům šlechty a univerzitním studentům. V roce 1880 tato konzervativní amatérská asociace zanikla a atletické soutěže byly zpřístupněny široké veřejnosti. V druhé polovině 19. stol. se atletika začíná z Anglie šířit na evropský kontinent a dále do světa. Národní atletické svazy začaly ve světě vznikat na počátku 19. století, a to zejména kvůli vzniku novodobých olympijských her, kde byla atletika zařazena.

Na prvních Olympijských hrách v roce 1896 v Athénách byl program stanoven Mezinárodním olympijským výborem, byl určen pouze pro muže a obsahoval jenom 12 disciplín. V době pořádání pátých olympijských her v roce 1912 byla založena Mezinárodní amatérská atletická federace. Od této události se považují atletická pravidla za oficiální a světové atletické rekordy za právoplatné. V době mezi první a druhou světovou válkou zaznamenala atletika další rozvoj kupředu, zvětšil se počet nových členů a se změnou techniky v mnoha technických disciplínách a úpravou pravidel se rapidně zvýšila výkonnost a světové rekordy se posunovaly neustále výš. Největší posun vpřed, ale nastal až po druhé světové válce.

Pokusy o zpřístupnění atletiky ženám se datují do dob před první světovou válkou. Avšak organizovaně a oficiálně se atletika pro ženy uplatňuje až po první světové válce. Mezinárodní ženský sportovní svaz byl založen v roce 1921 a hned v roce 1922 byly uspořádány první ženské světové hry v Paříži, kde se převážně soutěžilo v atletických disciplínách. Až v roce 1928 se ženy mohly poprvé zúčastnit olympijských her a závodit v atletických disciplínách. (JIRKA, J., POPPER, J., a kol. 1990)

4) 1) HISTORIE ČESKÉ ATLETIKY

Současný český atletický svaz neboli ČAS byl založen v roce 1993 po rozpadu Československé federativní republiky. Atletika jako organizované sportovní odvětví na českém území se však datuje od dob mnohem starších, až k roku 1887. V roce 1887 byla ještě za Rakouska-Uherska založena Česká amatérská atletická unie.

Čeští atleti se v průběhu více než stoleté historie nespočetněkrát vepsali do nejlepších sportovních výsledků na území Čech. Vyhrávali zlaté olympijské medaile a vavříny, stávali se mistry světa a Evropy, posunovali hranice světových rekordů a lidských možností. Někteří atleti jsou ještě dnes světovými rekordmany, jako např. oštěpař Jan Železný nebo běžkyně Jarmila Kratochvílová. Atleti z České republiky patří po celou dobu do evropské špičky a podle mého názoru, v některých disciplínách jako třeba víceboji nebo ve vrzích, obecně ke špičce světové.

Nesmím také zapomenout zmínit tuzemské atletické podniky, které každoročně přilákají nejlepší atlety světa. Každý rok se tak v Česku pořádají atletické podniky s mezinárodní prestiží. Jako příklad mohu uvést legendární atletický meeting Zlatá Tretra, který se každoročně koná ve slezské metropoli Ostravě. Zlatá Tretra je známá nejvíce tím, že zde startoval téměř každý rok, podle mého názoru nejslavnější atlet všech dob Usain Bolt. Na těchto závodech padlo i několik světových rekordů. Česká republika byla též v minulosti pořadatelem mnoha významných šampionátů, jako je Mistrovství Evropy, Mistrovství Evropy do 23 let či Mistrovství světa do 17 let. (JIRKA, J. a kol. 1997)

4) 2) Historie běhu na středních a dlouhých tratích

Běh nebo běhání obecně je jeden z nejpřirozenějších a nejzákladnějších pohybových vzorců, který člověk ovládá odjakživa především k rychlému přemístění z místa na místo. Vůbec první dochované zmínky o vytrvalostních závodech pocházejí z dob antického Řecka z období konání olympijských her, kde se vytrvalostní závody dělily na závod na 7, 12 a 24 stadionů. Jeden stadion dříve měřil přesně 192,27 m. Kdybychom to tedy chtěli převést na metry, tak se závodilo na vzdálenostech přibližně 1350 m, 2300 m a 4600 m. Tyto vzdálenosti nejsou příliš rozdílné od vzdáleností, které se běhají dnes na dráze od 1500 m po 5000 m (Kněnický et al., 1974).

Nejvyšší popularity dosáhlo běhání v první polovině 19. století, a to především v Anglii. Bohatá šlechta si najímala sluhy k rychlé přepravě zpráv mezi jednotlivými místy. I když byl dříve běh velmi rozmanitý a prakticky se provozoval na celém světě, první běžecké trendy a školy pochází právě z Anglie. Chvilí po Anglii se také přidávají další běžecké školy z Evropy, dále v závěsu následuje škola americká, ale také škola novozélandská. Tyto běžecké školy a jejich vyspělost a úspěšnost dokazují úspěšní běžci té doby. V období mezi světovými válkami přispívali k popularitě běhu na středních a dlouhých tratích převážně finští zástupci v čele s legendou P. Nurmem, který byl téměř neporazitelný ve 20. letech 20. století na běžeckých tratích od 1500 m po 20 km, kde dokázal zaběhnout světové rekordy. Na běžeckou školu z Finska dále navazovala běžecká škola z Německa, která kladla důraz na rozvoj vytrvalosti formou intervalových tréninků. Do své maximalistické formy ji dokázal využít a inspirovat se jí náš nejlepší běžec Emil Zátopek. Intervalový trénink byl dále rozvíjen a inovován běžci z Anglie (J. Peters), Sovětského svazu (P. Bolotnikov) a Československa (S. Jungwirth). Protikladem intervalové metody byla švédská metoda fartleku, neboli hry s rychlostí. Tento pojem byl poprvé vysloven Göstem Holmérem ve 30. letech 20. století. Jde o druh tréninku, kde se

vytrvalostní schopnosti rozvíjí formou spontánních zrychlení a zpomalení souvislého běhu. Ke konci 60. let 20. století se na běžecké scéně začínají objevovat běžci z Afriky, a to zejména z Keni a Etiopie. V těchto zemích se narodili a trénovali jedni z nejlepších běžců atletické historie. Nejslavnější z nich jsou H. Gebrselassie a jeho následovník K. Bekele. Těmto běžcům se snaží šlapat na paty představitelé americké, anglické a německé školy (Čillík et al., 2009).

V programu jubilejních novověkých olympijských her (OH), které se uskutečnily v roce 1896 byly vybrány běžecké tratě na 800 m, 1500 m a maraton. Na hrách o 4 roky později v roce 1900 byly přidány běhy na 2500 m a 4000 m s překážkami, které se v roce 1920 nahradily jednotnou disciplínou 3000 m př. Na OH v roce 1912 byly dále přidány běhy na 5000 m a 10 000 m (Čillík et al., 2009).

V roce 1934 v italském Turíně se uskutečnilo úplně první Mistrovství Evropy (ME) v atletice, v programu mistrovství byly běžecké disciplíny jako běh na 800 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m a maratonský závod. Na druhém ME ještě přibyla disciplína 3000 m překážek. Tento program se nezměnil až do současnosti.

Halové mistrovství Evropy v atletice (HME) se začalo konat od roku 1966. Běžecké disciplíny, na kterých se zde závodí jsou 800 m, 1500 m a 3000 m. V období mezi lety 1966 až 1969 se tomuto šampionátu říkalo Evropské halové hry v atletice (EHH).

Mistrovství světa v atletice (MS) se poprvé konalo v roce 1983 ve finských Helsinkách, program běžeckých disciplín byl totožný s ME od roku 1938. První nebo spíše nultý ročník Halového mistrovství světa v atletice (HMS) se konal v Paříži v roce 1985. Běžecký program byl také totožný s programem HME. První šampionát se poprvé nazýval Světové halové hry (SHH), v dalších letech už HMS (Jirka et al., 1990).

4) 3) Vývoj tréninkových metod v bězích na střední a dlouhé tratě

Přibližně od devadesátých let minulého století se dá spolehlivě sledovat vývoj světové výkonnosti v bězích na střední a dlouhé tratě. Od tohoto období se střídaly doby náhlého vzrůstu výkonnosti s dobou, kdy výkony stagnovaly, v období stagnace si všichni odborníci mysleli, že jsme na hranici lidských možností. Největším problémem rozvoje výkonnosti v minulém století bylo období válek a několik let po nich, kdy nebyly vhodné podmínky ani nálada společnosti na vrcholový sport.

Situace ve světové výkonnosti v každém případě byla odrazem kvality tréninkových metod. Zlepšování v průběhu let bylo ukazatelem zkoušení nových způsobů tréninku. Obvykle rozchod

se starou praxí znamenal nástup nových účinnějších tréninkových metod. Každopádně negativní postoj k jakémukoliv staršímu způsobu tréninkové práce není možný. Stačí se jen podívat a porovnat rozvoj výkonnosti na veškerých běžeckých disciplínách od těch nejkratších až po ty nejdelší. Je zde dobře vidět, že výkonnost na tratích, kde se uplatňuje maximální rychlost nebo na tratích, kde je dominantní složkou obecná vytrvalost se vyvíjela mnohem rychleji.

Už v roce 1881 dokázal zaběhnout Američan Lon Myers 100 y za 10,0. s. a 440 y za 48,6 s. V roce 1886 dokázal Wendel Baker z harvardské univerzity na stejné trati zaběhnout 47,6 s. Dokonce i výkon Američana Paddocka z roku 1920, kde se mu podařilo běžet 110 y za 10,2 s., poukazuje, že výkonnost v krátkých sprintech se k dnešní době o mnoho nezlepšila. Dalším extrémním příkladem je dosažený výkon Angličana Georgea na trati 12 mil na které dokázal podat čas 59:29 min. Kdyby se tento výkon přepočítal na závod v hodinovce bylo by to několik desítek metrů přes 19400 m. A to byl také rok 1886.

Když bychom porovnali tyto vynikající běžecké výkony s tehdejší i pozdější výkonností v běžích na tratích od 800 m po 10000 m přijdeme na to, že vývoj výkonnosti na tratích od 800 m po 10000 m byl mnohonásobně pomalejší a že na požadovanou úroveň výkonnosti v běžích na nejkratší a nejdelší vzdálenosti se dostal až někdy okolo roku 1950. Toto porovnání demonstruje, že problém rozvoje maximální rychlosti a dlouhodobé vytrvalosti byl již před sto lety řešen způsobem velmi vyspělým i na dnešní poměry.

Z důvodu a vzhledem k malým zkušenostem, a tedy i v celku jednoduchému způsobu tréninku a rozvoji speciálního tempa nebylo zvláštností, že někteří atleti dokázali i na vrcholných soutěžích vyhrát na tratích od 100 y až do 1 míle nebo dokonce od půl míle do 12 mil, jako to ku příkladu dokázal již zmíněný Myers a George.

V tehdejší době běžci na střední a dlouhé tratě trénovali víceméně jen jedním způsobem a to takovým, že speciální vytrvalost rozvíjeli jen jednorázovým způsobem. Základ celé tréninkové jednotky představoval pouze jeden dlouhý úsek, běžný rovnoměrným tempem, ke kterému byly občas přidány jeden nebo dva kratší úseky běžné rychlejším tempem. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Na začátku 20. století se poprvé začal měnit způsob tréninku a rovnoměrný způsob zatížení se začal nahrazovat tréninkem střídavým, při kterém se běžecké úseky neběhaly souvisle, ale prokládaly se několikerým kratším zrychlením. Trénink sice ještě nebyl nějak systematický a dlouhodobě plánovaný, šlo především o to, aby se běžecké úseky neustále prodlžovaly a byly

tedy delší než závodní trať. Hlavní představitelé toho typu tréninku byli Angličan Alfred Shrubbs a o něco déle Fin Hannes Kolehmainen a Francouz Jean Bouin. Hlavním přínosem této tréninkové metody bylo zlepšení tempové vytrvalosti. Mezi atlety soustředící se na nejkratší tratě a také zároveň na dlouhé tratě se začali objevovat běžci, jejichž schopnosti nejvíce korelovaly s výkony na tratích od 400 m po 1500 m. Tak se v období od roku 1908 až 1917 pozvedly výkony na tratích 440 y (47,4 s.), 880 y (1:52,2 min.), 1500 m (3:54,7 s.), 5000 m (14:36,6 min.), 10000 m (30:58,8 min.), 10 mil (50:40,6 min.).

Po roce 1920 se začaly na středních tratích uplatňovat metody anglo-amerického způsobu tréninku a na tratích dlouhých a to včetně 1500 m se stala za vzor celému světu běžecká škola z Finska. Na tratích od 100 m po 800 m si udržovali dominanci závodníci z Ameriky a Anglie a díky tomu, že dokázali spojit staré praxí osvědčené tréninkové metody s těmi novými, které se zaměřovaly na rozvoj tempové rychlosti. Do tréninku začali přidávat několik krátkých úseků, které se opakovaly a byly běhány rychlostí v tempu dané trati. Intervaly však neměly stejný význam jako mají v dnešních dobách, protože dříve v pauze mezi úseky docházelo k téměř úplnému zotavení sil běžce. To mělo za následek, že organismus nebyl přinucen k adaptování se na překyselení svalů a kyslíkovému dluhu. Proto tehdejší intervaly byly především přínosem v oblasti rozvoje tempové rychlosti především u tratí do 800 m, později od roku 1930 i na 1500 m. Tímto novým stylem tréninku se od roku 1936 zlepšila výkonnost na 44 y (46,4 s.) 800 m (1:49,7 min.) a 1500 m (3:47,8 min.).

Oproti dřívější době se však vytrvalostní výkony příliš nezlepšily, a to dokazuje jednoduché porovnání. Běžec Meredith v roce 1913 dokázal zaběhnout 100 y za 10 s., 440 y 47,4 s. a 880 y za 1:52,2 s. O 20 let později Američan Ben Eastman dokázal s rychlostí 10,6 s. na 100 m ve stejných tratích jen zlepšení průměrné této rychlosti. Z toho plyne, že ani do začátku druhé světové války nebylo dokázáno danými tréninkovými metodami zvýšit funkční schopnosti organismu k intenzivní práci v anaerobním režimu a dosáhnout potřebných morfologických a biochemických změn v organismu. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Tato pravidla platila i pro dřívější způsob tréninku na vzdálenostech od 1500 m a výš. V těchto běžeckých disciplínách byli inovátoři a vzorové severské země, z nich především Finové Nurmi a Ritola a ještě Švéd Wilde. Ve čtyřicátých letech to byli Finové Lehtinen, Virtanen, Salminen, Iso – Hollo, Maki a Polák Kusocinski. V éře těchto běžců se stával trénink mnohem více systematický a více sofistikovaný. Příprava na letní sezonu začínala už na začátku zimy. Výrazně se navýšil objem tréninkové práce, takže se začal uplatňovat i trénink dělený na dvě denní fáze. Začal se klást až nepřírozený důraz na správnou techniku běhu, která v těchto

dobách správná nebyla. Považovalo se za vzorovou techniku strnulé držení těla, přepjaté držení v kříži a došlap na střed chodidla i patu. Běžci tedy začali do tréninku zařazovat hodně průpravných cviků k jejímu nácviku.

Na začátku zimní přípravy byly zařazovány převážně tréninkové prvky na rozvoj obecné vytrvalosti. Začínalo se rychlou chůzí v terénu, postupně se chůze změnila v lehký klus na dlouhou vzdálenost v rovnoměrném tempu. Teprve až na jaře se začaly do tréninku zařazovat specifické prvky jako tempový trénink nebo rychlostní trénink. Zimní a jarní příprava na sebe moc nenavazovala a tím pádem ztrácela jistou návaznost. Tvrdý důraz na trénink vytrvalosti v zimním období se v jarním období přestal rozvíjet, a tak veškeré snahy o vybudování vytrvalosti postupem času začaly odeznívat. Ale ani tempově vytrvalostní část tréninku se nemohla dostatečně rozvinout na požadovanou úroveň odpovídající základní rychlosti, protože zase v zimě byla ignorována a vůbec se netrénovala. Pokud šlo vyloženě o trénink speciálního tempa dané disciplíny, objevovaly se v něm prvky, které se využívají v dnešní době. Bohužel díky neznalosti a nezkušenosti v jeho dávkování a správného poměru rychlosti, tempa a vytrvalosti byl tento druh tréninku nepřiměřený a zbytečně moc intenzivní. Například Nurmi v tréninku běhal 10 x 400 m, ale běhal to tak rychle a intenzivně, že by to podle predikcí stačilo na čas okolo 3:42 až 3:45 na 1500 m. Přínos intervalového tréninku mezi těmito úseky rovněž nebyl doceněn. A tak jediné pozitivum této snahy bylo opět jen zvýšení základní a tempové rychlosti. Z těchto tréninkových nedostatků se světový rekord na jednu míli posunul za 40 let jen o 2,1 s. a za 12 let na trati 5000 m jen o 8,4 s.

Obecná vytrvalost, rozvíjena tímto typem tréninku, zůstávala víceméně na stejné úrovni jako předtím. Bylo očividné, že tímto způsobem se výkonnost a rekordy na dlouhých tratích posouvat nebudou. Trénink pro svůj vysoký důraz na intenzitu a objem práce téměř vylučoval možnost rozvíjet ostatní běžeckých vlastností. V porovnání s dnešním způsobem tréninku byl velmi neekonomický a neefektivní. Vynaložené úsilí a námaha vůbec neodpovídala dosažené výkonnosti. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Němec dr. Peltzer překonal v roce 1926 rekord na trati 1500 m časem 3:51 min. a vylepšil tak rekord Nurmiho (3:52,6 min.). Tohoto sportovního úspěchu dosáhl kombinací rychlostních forem tréninku s vytrvalostními, inspiroval se a zkombinoval dohromady americkou a anglickou běžeckou školu. Dále ještě do tréninku zařazoval speciální běžecká cvičení na zlepšení ekonomiky běhu podle vzoru ze severských zemí. Výsledky nových tréninkových metod se nejdříve projevily na trati 1500 m. Ovšem k pokoření světového rekordu Nurmiho musel být dr. Peltzer schopen běžet 100 m za 10,8 s. a 880 y za 1:51,6 min.

Když se dostaly do běžecké přípravy další moderní tréninkové metody, převážně tempově-rychlostní prvky z Anglie a Ameriky, byly překonány další světové rekordy při stejné základní rychlosti, kterou běžci disponovali. Peltzerův rekord byl překonán běžci jako jsou: Ladoumegue, Beccali, Bonthron a poté ještě roku 1936 Lovelockem až na úroveň 3:47,8 min.

Světové rekordy z roku 1936 na tratích 5000 m (14:08,8 min.) a 10000 m (29:52,6 min.), které měl v držení finský závodník Maki, znamenaly vrchol této vývojové etapy. Lepších výkonů a překonání rekordů se na podkladě tehdejších tréninkových metod a tréninkového vědění nedalo dosáhnout.

Další posunutí hranic dlouho nepřicházelo. Postupně se ukazovalo, že tréninková kombinace rychlosti a tempové rychlosti s doplněním obecné vytrvalosti nestačí. Bylo všem odborníkům na běh jasné, že v tréninkovém systému stále chybí nějaký neznámý, ale velmi důležitý element. K rozluštění této hádanky došlo až po roce 1939 a to hned na dvou frontách.

Ve Švédsku začali běžci na střední a dlouhé tratě využívat v tréninku nový prvek, a to byl fartlekový běh. Ukázalo se, že na tratích od 800 m po 5000 m se dá dále zlepšovat výkonnost i když základní běžcova rychlost zůstává stále stejná a příliš se nemění. Hlavním přínosem švédské fartlekové metody bylo to, že zimní příprava dále navazovala na tu jarní. Zimní trénink vytrvalosti a jarní trénink tempové rychlosti se navzájem prolínaly, takže nedocházelo k ztrátám vytrvalostních schopností během jarního tréninkového období. Při fartlekovém způsobu zatížení se od úplného začátku přípravného období kladl důraz na kombinaci kvality a kvantity v zatěžování organismu a svalstva, který odpovídal potřebným a přirozeným požadavkům, formou neustále opakovaných a postupně zrychlovaných úseků různé délky. V období zimní přípravy se postupně opouštělo od běhání dlouhých úseků stejným tempem. Daleko lepší volbou se ukázalo úseky trénovat ve střídavém tempu. Později v přípravném období se běhy začaly prokládat úseky s prudkým zrychlením o vzdálenostech mezi 60 m až 200 m. Jako zotavení se mezi rychlými úseky zařazoval pomalý klus, aby se běžec trochu zregeneroval a nabral síly do dalšího rychlého úseku. Ve fartlekovém tréninku nebylo neobvyklé, že běžci trénovali lese, běhali přes překážky, vybíhali svahy nebo se nevyhýbali hlubokému sněhu. Únava, které se dříve běžci v tréninku vyhýbali, příznivě působila na organismus. Běžci byli schopní díky tomuto tréninku běžet déle a rychleji i při kyslíkovém dluhu. Běh ve střídavém tempu zvyšoval funkční kapacity organismu, potřebné pro vlastní závod. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Trénink středních a dlouhých tratí byl tak obohacen o nový tréninkový prostředek. Soustředil se na nejdůležitější prvek pro střední a dlouhé tratě, který umožnil běžci udržet nastolené tempo a to byla tempová vytrvalost.

Zlepšení bylo skutečně velmi výrazné. Během druhé světové války v letech 1942-1945 švédští běžci Hagg a Anderson několikrát posunuli hranici světového rekordu v běhu na 1500 m až na čas 3:43,0 min. Na trati 3000 m vylepšil Hagg světový rekord na čas 8:01,2 min. a na trati 5000 m na 13:58,2 min. Mnoho dalších švédských běžců dokázalo prolomit hranici 3:50 min. na trati 1500 m. Fartlekovým stylem tréninku se sice nepodařilo posunout hranici světového rekordu na 800 m, ale švédští specialisté na 800 m dokázali pravidelně běhat pod hranicí 1:50 min., přitom jim k tomuto výkonu stačil horší čas na 400 m o 2 s. než americkým a anglickým běžcům.

Současně s fartlekovou metodou se v Německu začal vytvářet nový způsob tréninku pro běžce na střední tratě, a to trénink intervalový. Výsledkem tohoto nového stylu tréninku bylo překonání světového rekordu časem 1:46,6 min. Němcem Harbigem. Tento výkon byl o celé 3 sekundy lepší, než jakého dosahovali američtí půlkaři se stejnou maximální rychlostí. Hlavní podstata Harbigova tréninku spočívala v usměrněném opakování úseků s přesně stanovenými intervaly. Intervaly mohly trvat několik málo sekund až několik minut. Tempo a intenzita daného úseku se řídila tempem trati, na kterou se běžec připravoval.

Dlouhou dobu nebylo trenérům jasno, který ze způsobů tréninku je ten účinnější, přestože se dalo předpovídat fyziologicky účinnější působení intervalové metody pro její lepší uspořádanost, kontrolovatelnost a přizpůsobivost typu, individualitě a aktuální formě běžce. V poválečných letech nastal všeobecný pokles výkonnosti na středních a dlouhých tratích. Intervalový trénink, jakoby upadl v zapomnění. Výkon Němce Harbiga nepřesvědčil zbytek světa o účinnosti intervalové metody. Téměř na celém světě, s výjimkou Itálie a Dánska se trénovalo na 800 m starým dobrým anglo-americkým způsobem. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Proto bylo možné, že americký a jamajský běžec Whitfield a Wint vyhráli zlato na OH v roce 1948 a 1952 v časech 1:49, 2 a 1:49, 4 min. Disponovali přitom velmi dobrou rychlostí na 400 m, jejich osobní rekordy byly 45,9 a 46,1 s. Byla to především tempově vytrvalostní složka, která by i v dnešních dobách stačila na světovou špičku v běhu na 800 m. V poměru vytrvalostního rozvoje k rychlostnímu nedošlo tedy v tréninkovém procesu k žádné výrazné změně oproti roku 1912. Jen jediná výjimka byl běžec Jen Whitfield, který se v roce 1953 dostal

zřejmě díky novým tréninkovým metodám těsně pod hranici 1:48 min. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Ale ani Švédsko, které se nezúčastnilo bojů druhé světové války se po vymizení Hagga a Anderssona nějak dramaticky nezlepšilo, tak jako jiné země, které začaly aplikovat švédské metody tréninku. Ve Švédsku se zlepšovaly pouze národní rekordy. Začalo být jasné, že fartleková metoda sama o sobě nezařídí konkurenceschopnost světové špičky. Haggovu nejlepšímu času na trati 5000 m se dlouhých 10 let nikdo nepřiblížil kromě Emila Zátopka. Tato skutečnost upozorňovala na to, že fartleková metoda převážně rozvíjela tempově rychlostní složku výkonu na tratích od 800 m po 5000 m. To konkrétně znamená např. u běžce na 800 m se vylepšil poměr mezi maximální rychlostí a časem na 400 m u běžců na 1500 m se zlepšil poměr mezi tratěmi 400 m a 800 m a u běžců na 5000 m poměr mezi výkony na 800 m a 1500 m.

Z hlediska fyziologie se vlivem uvedeného způsobu tréninku výrazně zlepšila schopnost běžcova organismu k práci v kyslíkovém dluhu, ale nedošlo téměř k žádnému zlepšení funkčních schopností organismu na takovou úroveň, která by umožnila i při mírném zlepšení tempově-rychlostní složky zlepšit maximální výkon na dané trati. Samozřejmě, že vyšší úroveň tempové rychlosti mělo další, i když ne tak výrazný efekt na speciální schopnosti běžců. Stále většina běžců dosahovala podle dnešních měřítek lepších a kvalitnějších výsledků na tratích nejbližze kratších, než byla jejich hlavní závodní trať. Vyčnívající výkon Hagga na trati 5000 m snese ještě jedno další porovnání s nejlepším výsledkem na 1500 m. Vítěz OH na 5000 m z roku 1948 Belgičan Reiff zůstal stále o 1,6 s. za Haggovým osobákem na trati 1500 m, nepodařilo se mu tedy i přes veškeré úsilí zlepšit si čas pod hranici 14:10,8 min. Přitom byl spolu s Haggem pro tuto trať nejlépe disponován. Žádný s tehdejších konkurentů, který trénoval švédským stylem tréninku nebyl schopný zaběhnout delší trať než svou hlavní v čase, který by se vešel alespoň do světového průměru. Reiff nebyl schopný překonat hranici v běhu na 10000 m 30:18 min. a pro veškeré světové mílaře tehdejší doby bylo téměř nemožné překonat hranici okolo 8:20 min. na trati 3000 m. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

V době stagnace světových rekordů na sebe zase strhl pozornost styl tréninku, kterým se Harbig dostal k vynikajícímu času na trati 800 m 1:46,6 min. Mnohem více však zaujal širokou sportovní veřejnost po roce 1947 československý běžec Emil Zátopek, a to jak svými neskutečnými výkony, tak brutálním stylem tréninku. Emil zdaleka nedosahoval takové maximální rychlosti jako Hagg, a přece se dokázal v roce 1950 přiblížit jeho osobnímu rekordu na 5000 m na méně jak 5 sekund. S výkonem na trati 1500 m, zhruba stejným jako běžel Nurmi,

Maki a Heino (všichni světový rekordmani na 10000 m) dokázal v roce 1950 překonat poslední Heinův nejlepší výkon o 25 sekund a zaběhnout čas 29:02,6 min. Zátopek i Harbig trénovali oba intervalovou metodou. Svět se začal přesvědčovat o tom, že intervalová metoda poskytuje širší možnosti rozvoje běžce než metoda fartleku a že fartlek není pro rozsah tratí od 1500 m do 5000 m jedinou možností tréninku, i když ještě v tu dobu pořád trvaly Haggovy rekordy. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Při srovnání fartlekové a intervalové metody se přišlo na to, že při fartlekovém stylu tréninku nebylo možné vykonat takový objem práce v potřebné kvalitě, oproti tomu intervalová metoda dovolila Emilovi naběhat v potřebné kvalitě mnohem více úseků. Příčina toho byla, že při fartleku se běhal celkem rychle meziklus mezi svižnými úseky. Další problém byl nesystematické prokládání souvislého běhu rychlými úseky, jejichž celkový objem záležel na osobním pocitu běžce a ztrácel tak jasnou strukturu a přesný plán.

Snaha fartlekové metody rozvíjet všechny běžecké schopnosti najednou se stala největší překážkou rozvoje hlavní běžecké složky, tempové vytrvalosti. Základní tréninkové faktory, jako je systematickosti v kvantitativním a kvalitativním zatěžování běžceva organismu specifickými prostředky dělicích se např. podle věku, talentu a momentálního stavu trénovanosti, nemohly být ideálně uplatněny.

Veškeré tyto zmíněné nedostatky odstraňovala intervalová metoda tréninku. Největší rozmach tato metoda zaznamenala po roce 1950 a díky ní se výrazně urychlil světový vývoj v lehkotletických bžích. Zanedlouho Emil Zátopek překonává téměř o 750 m Heinův světový rekord v hodinovém běhu. V Helsinkách v roce 1952 dokáže zvítězit na 5000 m, 10000 m a v maratónském běhu. Dále Němec Lueg vyrovná Häggův světový rekord na 1500 m a běžec z Československa Stanislav Jungwirth dokáže překonat světový rekord na trati 1000 m.

Teprve po roce 1954 se ukázaly výsledky intervalové metody ve světovém měřítku. Angličan Bannister překoná Häggův světový rekord na 1 míli, když jako první běžec na světě překoná bájnou hranici 4 min. Zátopek dále překoná světový rekord na 5000 m, Australan Landy na 1500 m a opět na 1 míli, maďarský běžec Lháros překoná evropský rekord na 1500 m a Rieff světový rekord na trati 3000 m. Na atletickém mistrovství Evropy ve švýcarském Bernu vyhraje finále běhu na 800 m Maďar Szentgáli v čase 1:47,1 min. Na tomto mistrovství Evropy dosahuje běžec ze Sovětského svazu Kuc výborných výsledků, když překoná světový rekord na 5000 m, který krátce na to zase překoná Angličan Chataway. O týden později si světový rekord opět bere zpátky Kuc a zlepšuje ho o 0,4 s. na 13:51,2 min. I běžci z Ameriky se

odpoutali od zastaralých metod tréninku a první skvělý výsledek Santeeho na 1500 m, kdy překonal světový rekord o 0,2 s. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

V roce 1955 byly překonány všechny světové rekordy s výjimkou rekordů Emila Zátopka na tratích 1000 m a 20 km. Na všech rekordech se podíleli běžci z ještě většího počtu států než v letech minulých. Téměř ve všech státech se zlepšovaly národní rekordy na běžeckých tratích. Běžci z Maďarska jako: Lháros, Tábori a Rózsavölgyi překonali všechny světové rekordy od 1000 m do 5000 m. K nim se přidal Dán Nilsen s totožným výkonem na 1500 m 3:40,8 min a Nor Boysen na trati 1000 m časem 2:19,0 min. Polák Chromik posunul výrazně světový rekord na trati 3000 m s překážkami časem 8:41,0 min. Emil Zátopek dokázal ještě ve 33 let překonat světový rekord na trati 25 km, který se vedle hodinového běhu ukázal být ze všech jeho rekordů nej kvalitnější výsledkem speciálních běžeckých vlastností. Konečně se také podařilo pokořit světový rekord na trati 800 m. Belgičan Moens překonal hranici 1:46,0 min a zaběhl čas 1:45,7 min.

Následující roky od 1956 do 1963, v nichž se uskutečnily dvoje OH a dvě ME, byly vyplněny krutými boji o světové prvenství ve veškerých běžeckých disciplínách. Intervalová metoda tréninku se stala univerzální. Světová výkonnost se zlepšovala podle toho, jak se v jednotlivých státech dařilo vymýšlet dokonalejší varianty intervalového tréninku.

Vláda běžců z Maďarska z roku 1955 byla svržena hned v dalším roce. Jen běžec Lháros uhájil rekord na trati 10000 m, když překonal Zátopka o 12 s. Hlavní světovou velmocí se stal Sovětský svaz. Po Kucově dvojnásobném vítězství na OH v roce 1956 a po překonání světových rekordů na tratích 5000 m a 10000 m. U středních tratí se boj rozložil mezi více států. Na trati 800 m sice dokázal zvítězit na stejných OH Američan Courtney, ale stále se mu po několika pokusech nepodařilo překonat světový rekord. Až v roce 1961 ho dokázal překonat novozélandský běžec Petr Snell. Na trati 1500 m byla konkurence velice vyrovnaná. Na OH v Melbourne svedlo všech 12 finalistů velmi vyrovnaný boj. V roce následujícím dokázali tři finští běžci překonat světový rekord na 1500 m a hned po nich ho o více jak 2 vteřiny překonal Stanislav Jungwirth. Angličan Ibboston překonal světový rekord na jednu míli. Oba dva rekordy velmi výrazně za rok překonal Australan Elliott.

Na dlouhých bězích se po ukončení kariéry Kuce v roce 1958 dostali na vrchol světových tabulek polští běžci Krzyszkowiak, Jimmy a Chromik. Výsledky jejich práce byly tituly mistrů Evropy v roce 1958 na 5000 m, 10000 m a 3000 m s překážkami. Na trati 3000 m překážek byl

Krzyszkowiakův světový rekord překonán až v roce 1963 Belgičanem Roelantsem, mistrem Evropy z roku 1962. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

V letech následujících zasáhli do světového pořadí běžci z NDR. Janke překonává světový rekord na trati 5000 m v čase 13:42,4 min. Valentin o chvíli později překonává světový rekord na 1000 m 2:16,7 min. Grodotzki získává dvě stříbrné medaile na OH v Římě na tratích 5000 m a 10000 m. Ale ani ostatní běžci nezůstávají pozadu. Australský běžec Thomas pokořil světový rekord na tři míle časem 13:10,8 min. Novozélandčan Halberg, vítěz OH v Římě na 5000 m, vylepšil rekord na 3 míle na 13:10,0 min. a světový rekord na trati 5000 m mu unikl o pouhých 0,2 sekundy. Běžci ze Sovětského svazu znovu zazářili, Bolotnikov ve velkém náskoku vyhrál OH v Římě na trati 10000 m a Děsjatčikov doběhl na čtvrtém místě. Bolotnikov dále překonal rekord Kuce na 10000 m v čase 28:18, 2 min. V Bělehradě na ME v roce 1962 získal na této trati titul mistra Evropy. Ron Clarke, dobrý kamarád Emila Zátopka ukončuje tuto řadu v roce 1963 světovým rekordem na 10000 m v čase 28:15,8 min.

Na OH v Římě slaví titul na trati 1500 m Australan Herb Elliott. Ve finále dokázal překonat světový rekord a zaběhnout čas 3:35,6 min. K velkému překvapení dokončil závod na druhém místě Francouz Jazy. O dva roky později vyhrál na ME v Bělehradě na trati 1500 m a v dalších letech překonával světové rekordy. Dokázal překonat rekord Rózsavölgyův na trati 2000 m, Angličana Pirieho na trati 3000 m, Američana Beattyho na dvě míle a také Jungwirthův evropský rekord na 1500 m. Výborných výsledků dosáhli také Francouzi Bernard výkonem 3:38,7 min na 1500 m a Bogey časem 28:48,2 min. na 10000 m.

Po roce 1960 se výrazně začala zlepšovat výkonnost na území USA na tratích od 1500 m až 5000 m. Burleson, Grelle, Beatty, Weissiger, O'Hara, Ryan a Camein se dostali se svými výkony na 1 míli těsně za Snella a Elliotta a dokázali pokořit hranici 3:40 min na trati 1500 m. Mladíčký Kanadčan Kidd teprve v 19 letech zaběhl čas na 5000 m 13:43,8 min.

V roce 1964 se američtí běžci na dlouhé tratě dostali na vrchol světové špičky. Bob Schull překonal světový rekord na trati 2 míle časem 8:26,2 min. a na trati 5000 m dosáhl času 13:38,0 min. Na OH v Tokiu dokázal vyhrát v čase 13:48,8 min. V závodě na 10000 m získat zlatou olympijskou medaili také Američan William Mills za čas 28:24,4 min. Během roku 1964 dosáhli světových časů na obou zmíněných tratích další američtí běžci Larieu a Lindgreen.

OH v Tokiu daly příležitost k vyniknutí dalším běžcům z jiných zemí. Na trati 800 m zvítězil Novozélandčan Snell před Canadčanem Crothersem a Keňanem Kiprugutem. Všichni překonali hranici 1:46 min. V běhu na 1500 m opět zvítězil Snell v čase 3:38,1 min. ale na druhém místě

doběhl náš závodník z Československa Josef Odložil v čase 3:39,6 min. Před OH v Tokiu dosáhli v běhu na 1500 m Angličani Simpson a Whetton času 3:39 min. Polský běžec Beran dokázal překonat evropský rekord na 1 míli v čase 3:56,0 min. Po OH překonává světový rekord na 1 míli Petr Snell časem 3:54,1 min. Světový rekord na 3 míle a 5000 m překonává Australan Ron Clarke časem 13:07,6 min, respektive 13:33, 6 min. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Také na vytrvalostních distancích se projevíly nové tréninkové způsoby. Na maratónské distanci Angličan Petres v roce 1954 dosahuje času 2:17:39,4 hod. Tento rekord byl překonán až v roce 1958 mistrem Evropy Popovem z SSSR časem 2:15:17 hod. Na OH v Římě běžel etiopský běžec Bikila o 0,8 sekundy lépe. O čtyři měsíce později běžel Američan Edelen maratón za 2:14:28,0 hod. V červnu v roce 1964 dokázal Angličan Basil Heatley na bezobrátkovém maratonu na trati Windsor – Chiswick času 2:13:55 hod. Na OH v Tokiu dokázal zase zvítězit běžec z Etiopie Abebe Bikila ve skvělém čase 2:12:11,2 hod.

Dlouho připravovanému ataku neodolaly ani světové rekordy Emila Zátopka na 20 km a v hodinovém běhu. Novozélandský běžec Baillie dokázal běžet 20 km v čase 59:28,6 min. V hodinovém běhu dokázal uběhnout o 138 m více než Emil. Další běžec z SSSR jménem Bajkov překonal v roce 1963 světový rekord Belgičana Vandendriescheho v běhu na 30 km v čase 1:34:32,2 hod. Čechoslovákovi Kantorkovi scházelo pouhých 13 sekund k překonání tohoto světového rekordu. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

4) 4) Metody běžeckého tréninku využívaný našimi nejlepšími běžci

Ze stručného přiblížení vývoje světové výkonnosti na středních a dlouhých tratích vyplývá, že vynikající běžecké výsledky jsou možné zaběhnout jen díky zařazení intervalového tréninku neustále zdokonalovaného podle posledních výzkumů a zkušeností. Za pomoci prokládání obecné vytrvalosti s rychlostními prvky.

Oblasti, jejichž nejlepší atleti ovlivnili vývoj světové úrovně kvalitními výkony nebo inovativním stylem tréninku, staly se třeba na chvíli vzorem a zdrojem nových informací pro ostatní atlety. Předním znakem těchto běžeckých škol je jejich specializovaný přístup k určitým druhům disciplín nebo jen vyloženě se soustředící na jednu jedinou disciplínu. To je samozřejmý důsledek upřednostnění metod intervalového tréninku, kterými lze nejlépe rozvíjet běžecké vlastnosti v optimálním poměru, odpovídající individualitě daného běžce a odpovídající trati na kterou se běžec připravuje.

Zkušenosti odborníků, a především trenérů a také stále přicházející nové poznatky z oblasti fyziologie ukazují, jaký by měl být ideální poměr mezi jednotlivými běžeckými vlastnostmi a

jaká je ideální tréninková náplň, která vyvolá požadované morfologické a biochemické změny v organismu. Tyto změny v organismu jsou potřebné pro dosažení optimálního vztahu mezi specifickými tréninkovými pásmy jako jsou: maximální rychlost, tempová rychlost, obecná vytrvalost, tempová vytrvalost a speciální tempo. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Jedině v rukou zkušených trenérů a lékařů fyziologů mají metody intervalového tréninku svůj význam. Týká se to především atletů na vrcholové úrovni, ve které se klade největší důraz na rozvoj speciálního tempa. Důležitost tohoto typu tréninku, jejíž úroveň je do vysoké míry závislá na správně formovaných psychických předpokladech. Tento fakt byl nejdříve pochopen až na OH v Římě a OH v Tokiu. Právě na těchto hrách se ukázalo, že při velmi vyrovnaném startovním poli závodníků může zvítězit jen jeden závodník ve více disciplínách jen ojediněle (Snell).

Metody intervalového tréninku, které nejvíce ovlivnily vývoj světového rekordu můžeme celkem dobře chronologicky seřadit.

Úplně první země, která se dokázala prosadit se svými tréninkovými metodami bylo Německo. Německý běžecký trenér Geschler byl trenérský vzor v letech 1939 až 1954 pro disciplíny na kratší střední tratě.

Dále převzalo pomyslnou štafetu Československo v letech od roku 1947 do roku 1954 se svými skvělými výsledky na delších středních tratích a tratích dlouhých.

Hlavní slovo dostala v roce 1954 v bězích na střední a dlouhé tratě Anglie spolu s Austrálií. Na tomto úspěchu těchto zemí se nejvíce podíleli trenéři jako, Stampfl, Dyson a Cerutti.

Mezi lety 1955 a 1956 dosahovala vynikajících výsledků na středních a dlouhých tratích práce trenérů z Maďarska Igloieho a Simka.

Mezi lety 1956 až 1962 byly pro všechny běžce na dlouhé tratě vzorem běžci z SSSR. Hlavní postavou a tvůrce sovětských tréninkových metod byl trenér Nikiforov.

Dalším státem, který zařazoval do tréninku nové prvky bylo Polsko, kde byli mezi lety 1957 až 1962 trenéři Mulak a Kepka. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Striktně plánovaná běžecká příprava běžců z NDR na středních a dlouhých tratích mezi lety 1958 až 1962 byly bezpochyby dalším přínosem pro světovou atletiku a vrcholové běhání. Na tomto úspěchu se nejvíce podíleli trenéři Martense a Einse.

Vyčnívající výsledky australského mílaře Herba Elliotta na středních tratích v letech 1958 až 1960 šokovaly celý svět. Za jeho úspěchy stál inovativní trenér Percy Cerutti.

Petr Snell a Halberg, kteří vyhráli OH v Římě a mnoho dalších vynikajících běžců z Nového Zélandu obrátili pozornost a zájem o tréninkovou metodu trenéra Arthura Lydiarda.

Další běžecká škola, která se soustředí na tratě od 1500 m do 10000 m a velmi se podobá té novozélandské je běžecká škola z Francie.

Tréninkové metody běžců z Kanady a Ameriky velmi ovlivnil maďarský trenér Igloie, který v USA působil jako běžecký coach. V posledních letech na tratích od 800 m do 10000 m běžci z USA a Kanady dominují světovým tabulkám.

Následující stručný rozbor má poukázat na to, v čem byl podle dnešních kritérií největší přínos jednotlivých běžeckých škol a také poukázat na některé z nedostatků, které se v určitých tréninkových systémech objevovaly. Společným rysem všech tréninkových systémů je vyšší ekonomizace tréninkové práce, která umožňuje zařadit do tréninkového procesu veškeré běžecké složky v potřebném poměru podle délky běžecké trati. Od dob OH v Římě se patřičné úsilí věnovalo maximálnímu rozvoji speciálního tempa, což umožňovalo atletům soustředit se výhradně na jednu jedinou disciplínu, ve které měl atlet největší předpoklady uspět.

Tréninkové metody trenéra Geschlera, jak se nám potvrdily na Harbigově výkonnosti, bylo možné dobře rozvinout maximální a tempovou rychlost a dále také obecnou a tempovou vytrvalost. Tento systém přípravy byl na tehdejší dobu zcela výjimečný. Na podzim a v zimě při krosové sezóně se nabírala obecná a tempová vytrvalost. Na jaře se navázalo rozvojem tempové rychlosti s rychlostí maximální. Všechny běhané intervaly měly striktní harmonogram, mezi jednotlivými úseky se přesně dodržovala pauza, která měla svůj specifický význam.

Uvedeným tréninkovým stylem, jehož příklady zde uvedu, pomohla zvýšit schopnost běžet v rychlém tempu za stavu kyslíkového dluhu a také zlepšit rozvoj oběhového a dýchacího systému. Nedostatkem Harbigovi metody byl nedostatečný rozvoj speciálního tempa. Harbig mohl podle dnešních předpokladů zaběhnout čas na 800 m okolo 1:44 min. Do svého tréninkového systému však nezařadil dostatek tempa ve speciální rychlosti s použitím meziběhu, aby imitoval překyselení, které vzniká při závodě na jeho hlavní trati. (Ladislav Fišer a kol. 1965)

Československá škola

Mnohem lépe v tomto směru figurovaly tréninkové metody, který se objevily a vznikly v Československu. Hlavním průkopníkem kvantitativní metody byl Emil Zátopek a dokázal,

jak moc velký objem práce je potřeba organismu dát, aby dostatečně reagoval zvýšením obecné, především tempové vytrvalosti. Na dlouhých tratích se Zátopkovi podařilo ideálně skloubit vytrvalostní a rychlostní složku, a to postupným zařazováním většího počtu úseků mezi 200 a 400 m spojovaných meziklusem. Zátopek se neřídil striktně daným tempem, spíše dbal na pocit. Během svého výkonnostního růstu neměnil délku úseků. Takovýto typ tréninku však mohl příznivě působit jen po určitou dobu. Po určité době, se stále s opakující zátěží, se organismus přizpůsobil a tím došlo ke stagnaci výkonnosti. Byl to svým způsobem trénink zaměřený výhradně na tempovou a obecnou vytrvalost a nedovoľoval zlepšení v tempové rychlosti. Proto Zátopek, i když správně postupoval a začínal závodit na tratích kratších a postupně během let délku prodlužoval a své nejlepší výkony dosáhl na tratích mezi 20 km a 25 km, byl zanedlouho překonán v hodinovém běhu a na trati 20 km rychlejším a lépe tempově rychlostně připraveným Novozélanděanem Baillyem, jinak běžcem velmi podobného typu jako on sám.

Způsob přípravy Stanislava Jungwirtha byl velmi sofistikovaný, byl řízen přepočty jak co do tempa opakovaných úseků, tak co do vzdálenosti a specifické intenzity odpočinkových intervalů mezi nimi. Tímto způsobem se umožnila dobrá kontrola zlepšování složek výkonnosti. Nejdříve se dbalo na rozvoj rychlostních schopností poté vytrvalostních a naposled speciálně tempových.

Postupem času s rostoucí výkonností se úseky začaly prodlužovat, zrychlovat a zmnožovat. V nejlepší formě Jungwirth rozvíjel tempo na 800 m formou úseků až 250 m dlouhých, spojované meziklusem o polovinu delších než daný úsek. Speciální tempo bylo rozvíjeno až 600 m dlouhými úseky s meziklusem přibližně stejné délky a tempová vytrvalost se nejvíce rozvíjela úseky o délce 800 m až 1000 m s meziklusem o polovinu kratším než běhaná vzdálenost. Celkový objem úseků bez meziklusu se rovnal více než dvojnásobku trati, na kterou byl trénink zaměřen. Hlavním nedostatkem Stanislava byla malá základní rychlost, která měla za následek, že byl brzy překonán Australanem Elliottem, Francouzem Jazym a Novozélanděanem Snellem. (Kučera & Truksa, 2000)

Anglická Škola

Anglická a také australská běžecká škola měly velmi podobný charakter. Mnohem více se v nich dbalo na rozvoj tempové vytrvalosti a speciálního tempa. Díky tomuto stylu tréninku mohl Bannister a hned po něm Landy překonat světové rekordy na 1500 m a 1 míli při daleko menším tempově rychlostním předpokladům. Tento urychlený vývoj však nemohl mít dlouhé trvání. V zimním přípravném období se vytrvalost rozvíjela tréninkem v terénu v poměrně

rychlém tempu, v němž bylo těžké oddělit rozvoj obecné a tempové vytrvalosti. V jarní části přípravy na hlavní vrcholy zabíral trénink speciálního tempa hodně prostoru, a tak nezbýval prostor na rozvoj tempové rychlosti. Speciální tempo na 1500 m se trénovalo např. zařazováním opakovaných úseků dlouhých 400 m s meziklusem okolo 2 až 3 min. Celkový počet úseků se mohl vyšplhat až na 12. Na rozvoj tempové vytrvalosti se používaly úseky dlouhé 800 m s opakováním po 7 až 10. Takto strukturovaný plán, do kterého se také přidávalo i 10 úseků dlouhých 100 až 200 m běžené téměř naplno po dlouhé pauze, měl za následek, že běžci získali dobrou základní rychlost, ale nebyli schopni úměrně k ní, ani jako specialisté na míli, zaběhnout 800 m pod 1:50 min. Tento případ se týkal jak Bannistera, tak Landyho. (Kučera & Truksa, 2000).

Maďarská škola

Zanedlouho na to v Maďarsku dosáhl trenér Igloi skvělých výsledků novou formou intervalových tréninků, který měl základ od Angličanů a Čechoslováků. Jeho hlavní znak byl velký objem vykonané práce. Tento druh tréninku byl v podstatě kvalitnější, než trénink Zátopkův, protože se do něho zařazovaly z větší části krátké úseky, a to již od 100 m a tím pádem bylo možné je opakovat ve větším objemu, než mohl Zátopek. Tyto úseky se dále dělily a rozdělovaly do více na sebe navazujících sérií okolo 10. V tréninku mohlo dojít k tomu, že jednotlivé série se postupně stupňovaly a tempo v každé z nich narůstalo. V tréninkové jednotce se postupovalo systematicky, tak tomu bylo i v přípravě na závody a rozvoji celkové výkonnosti běžce. Postup postupného zatěžování byl téměř dotažen k dokonalosti. Tento tréninkový systém měl do té doby nepředstavitelnou odolnost vůči únavě a velmi dobrý vliv na regeneraci po trénincích. Velký objem práce vyžadoval rozdělení tréninku na dvě fáze, na ranní a odpolední. Trénink ráno, ještě před snídaní, měl připravit organismus na odpolední fázi. Hlavní účel byl rozvoj obecné vytrvalosti a tempové vytrvalosti v takovém poměru, kterým do té doby nikdo netrénoval. V podobné kvalitě se rozvíjela i základní a tempová rychlost. Nedostatek byl však zanedbaný rozvoj maximální rychlosti a dále také malý rozvoj speciálního tempa. To byla ta hlavní příčina, proč byli Maďaři zanedlouho překonáni, hlavně běžci z Anglie. Atlet Lháros, který měl daleko lepší výkonnost na tratích 1500 m a 10000 m, než Angličan Pirie za ním zaostal na speciálních tratích 3000 m a 5000 m o několik vteřin zpět. Dnes už víme, že Lhárosovi předpoklady na těchto distancích byly daleko vyšší. Můžeme se domnívat, že trať 5000 m mohl zaběhnout za 13:28 min. Stejně rychlý Tábori se nedostal na těchto tratích tak daleko. Roszavolgyi, specialista na 1500 m, dokázal zaběhnout na této trati úměrný výkon ke

tratím na 800 m a 3000 m značně později po změně tréninkového systému. (Kučera & Truksa, 2000).

Sovětská škola

Problém, který se týkal tréninku speciálního tempa na dlouhých tratích vyřešil mnohem lépe Sovětský svaz než Maďarsko, ovšem ne v tak širokém rozsahu, jak by bylo ideální a jak dokázal trenér Lháros. Nejvíce se sovětské metody projeví v tréninku na 10 000 m a maratónu.

Do zimní přípravy zařazují sovětské běžci trénink tempové vytrvalosti v mnohem větší míře než Zátopek. Tento způsob tréninku je u nich platný téměř po celý rok. Dále se také klade důraz na všestranný tělesný rozvoj. Do tréninku se zařazuje cvičení s činkami, plnými míči, skokanská cvičení. Běžci dbají na kloubní pohyblivost a dobrou koordinaci pohybů. V zimě trénink v tělocvičně trvá až 2 hodiny. Kromě ranního lehkého běhu okolo 45 min. se do tréninku přidávají posilovací cvičení formou speciálních běžeckých cviků. V zimní přípravě se dbá na rozvoj tempové rychlosti formou sto metrových úseků běhaných v několika sériích. Tyto úseky se běhají nebo se využívají speciální běžecká cvičení jako lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, běh v lehkém tempu, běh s vloženým sprintem a skákavý běh. Série se oddělují pasivní formou odpočinku a jako pauza mezi jednotlivými úseky se používá meziklus. Tímto způsobem se do určité míry rozvíjí i vytrvalostní schopnosti organismu a vzniká tak předpoklad pro rozvoj tempové vytrvalosti.

V jarním tréninkovém období se pomalu začíná zařazovat trénink speciálního tempa a tím pádem už není takový prostor pro tempovou a rychlostní vytrvalost. Speciálně v tomto období se také trénuje nejen tělesná odolnost organismu ale, i psychická odolnost a silná vůle.

Rozčlenění celého roku do určitých období umožňuje plně rozvinout všechny běžecké schopnosti v náležitém poměru. Trénink je řízen celoročním plánem přípravy. V jednotlivých obdobích jsou určeny cíle a prostředky k jejich plnění. Zatěžování organismu se postupně stupňuje od roka na rok a od období na období. Klade se velký důraz na individualitu běžce a momentální stav trénovanosti.

Po krátkém přechodném období po ukončení hlavní sezóny následuje zimní příprava, kde se trénuje pětkrát až šestkrát týdně, někdy i vícekrát za den. Nejvíce se v tomto období zařazují dlouhé běhy okolo 2 hodin, záleží na tom, na jakou disciplínu se kdo chystá. Tempová vytrvalost se rozvíjí formou úseků dlouhých od 200 m po 1200 m v celkovém objemu až 15 km. Později se začíná zařazovat běh střídavý, kde jsou úseky dlouhé od 600 m po 1200 m. Takový často používaný trénink byl 5 x 200 m, 15 až 30 x 400 m, 5x 200 m.

V období jara se tréninkové dávky začínají snižovat, a to až na jednu třetinu a trénink se stává výhradně intervalový. Pro rozvoj tempové rychlosti se nejčastěji používají úseky o délce 200 m, pro rozvoj speciálního tempa úseky o délce 400 až 800 m a pro tempovou vytrvalost úseky dlouhé 1200 až 2000 m, které jsou běhané intenzitou nejbližší vyšší trati. (Kučera & Truksa, 2000)

Polská škola

Polská škola nejvíce výtěžila skrze získané zkušenosti ze zahraničí. Jejich tréninkovou novinkou měla být tzv. zabawa biegowa, které je víceméně kopií švédského fartleku. Zabawa biegowa nebyla jediná tréninková metoda. Tato metoda byla zařazována nejvíce v zimní části přípravy a později pak zůstávala pouze doplňkem k intervalovému tréninku.

Poláci stejně jako Sověti rozdělují roční tréninkový cyklus na období, která mají svůj specifický účel. Na druhou stranu se jim nepodařilo, díky zařazování fartleku, propracovat svoji výkonnost na nejvyšší možnou úroveň. Dokázali tím však dobře natrénovat základní i tempovou rychlost a obecnou i tempovou vytrvalost.

Nejúspěšnější běžci této běžecké školy zůstali na středních tratích za svým potenciálem. Můžeme se podívat na mílaře Lewandovského, který zaběhl 800 m za 1:46,5 min., mohl být světový rekordman na 1500 m, a Chromika s Krzyszkowiakem (1500 m pod 3:45 min), kteří zůstali daleko za svým maximem na trati 5000 m. O dost lépe na tom nebyl ani Zimny. Teprve až mílař Baran se dostal na vysokou úroveň (míle za 3:56 min.).

Toto vše poukazuje na to, že jakákoliv forma fartleku není způsobila díky své nesystematičnosti, různorodosti tempa a podržování rychlosti běhu subjektivitě běžce. Fartlek tedy nedokáže plně rozvinout tempovou vytrvalost a dostatečně psychicky zocelit běžce na závodní tempo.

Poláci kladou velký důraz na rozcvičení, které trvá okolo 45 min. Trénink je rozdělen do tří částí, kdy první je tvořena zabawou beigowou, druhá část je zaměřena a tréninkový rytmus a třetí část se zaměřuje na trénink tempa. Fartlekový styl tréninku vypadá následovně, při běhu v lese se střídají rychlé úseky s pomalým meziběhem. Trénink zabere od 15 do 45 min. V závěrečné fázi je zařazen výklus a lehké uvolňovací cvičení a hry.

Zabawa biegowa je hlavně zařazována v druhé části zimní přípravy. První část zimní přípravy se začíná 15. listopadu a končí na konci ledna a má charakter všestranné a kondiční přípravy. Trénink se skládá převážně z dlouhých běhů a cvičením v tělocvičně. Hlavní cíl je především

nabrání kondice a síly. Období druhé je, jak už bylo napsáno vyplněno fartlekovou metodou a trvá od konce ledna do poloviny března. V předzávodním období převládá výhradně intervalový trénink. Intenzita a účel je stejná jako u Sovětů, jen u Poláků je menší celkový objem. Zabawa biegowa je v tomto období pouze doplněk. (Kučera & Truksa, 2000)

Východoněmecká škola

Ještě lépe a propracovaněji se dokáží připravit běžci z NDR. Trenéři z NDR dokázali ve velmi krátké době vylepšit metody Poláků a Čechoslováků. Byli první, co zavedli přesnou periodizaci zimní přípravy. Na každé tréninkové období naplánovali specifické cíle a úkoly. Zároveň dokázali zachovat určitou návaznost a souvislost mezi jednotlivými obdobími.

Přechodné období se dělí na dvě části. První část v listopadu slouží k zotavení se po náročném závodním období. Druhá část začíná v prosinci a slouží především k rozvoji obecné kondice. V tomto období se zařazují lehké běhy prokládané chůzí a také cvičením v tělocvičně. Hlavním cílem tohoto období je všeobecná tělesná příprava a rozvoj obecné vytrvalosti. Od začátku ledna do konce března začíná trénink speciálních běžeckých vlastností, zejména tempové vytrvalosti, a to formou intervalového tréninku. Obecná vytrvalost se dále trénuje, ale v menší míře dvakrát týdně. Dále se vytvářejí podklady pro rozvoj ostatních běžeckých vlastností, jako je tempová rychlost nebo speciální tempo. Běžecká síla se trénuje v tělocvičnách dvakrát až třikrát za týden formou speciálních cvičení na rozvoj odrazové síly a obratnosti. Dvakrát týdně se trénuje v terénu, především vysoký skipping v kopcích a odrazy do kopce. Velký objem práce vyžaduje rozdělení tréninku na dvě denní fáze. Intervalový trénink je dále dělen do více sérií, aby bylo možné odtrénovat větší objem v kvalitě, např. 3 x (10 x 200 m), 3 x (5 x 400 m).

Hlavním znakem běžců z NDR je postupné zrychlování tempa běhaných úseků, dále narůstajících úseků a zkracování intervalů mezi nimi. Úseky pro rozvoj tempové rychlosti a speciálního tempa zůstávají v plánu až do konce dubna, jenom objem tempové vytrvalosti se zkracuje zhruba o jednu třetinu. (Kučera & Truksa, 2000).

Australská a novozélandská škola

V Austrálii a na Novém Zélandu využili nových tréninkových metody po OH v roce 1956. Rozvoj tempové rychlosti a speciálního tempa byl stejný jako v Anglii, akorát v menším objemu. Na druhou stranu rozvoj obecné vytrvalosti a tempové vytrvalosti byl mnohem rozsáhlejší, a tedy i účinnější. Trénink nejlepších běžců z Nového Zélandu a Austrálie byl zaměřen na velké množství běhů v terénu, do té doby neobvykle dlouhých. Dále běhali

střídavým tempem na mořských plážích nebo vybíhali ostré svahy nebo písečné duny. Dále např. atlet Elliott netradičně zařazoval posilování s těžkými váhami.

Jak uvádí slavný novozélandský trenér Arthur Lydiard, že běžci se nejprve čtyři měsíce soustředí výhradně na dlouhé běhy dlouhé i 40 km, poté přechází na dva měsíce k rozvoji tempa pro svoji speciální trať spolu s výběhy kopců. Poslední dva měsíce se soustředí výhradně na rozvoj tempových a rychlostních prvků na dráze. Jednou až dvakrát týdně běhají dlouhé běhy okolo 2 hodin pomalu a souvisle. (Jirka et al., 1990)

Francouzská škola

Překvapivě dobré výsledky francouzských běžců jsou zapříčiněny inspirací se od Novozélandců. Dlouho do jara se uplatňuje trénink souvislých dlouhých běhů v terénu. Velká pozornost se také věnuje všestranné přípravě v tělocvičnách, na kterou pak navazují speciální běžecká cvičení v terénu nebo také v tělocvičně. V předzávodním období mílaři, pro rozvoj tempové rychlosti, využívají úseky dlouhé 100 m až 150 m, které se opakují 10 až 15 x. Pro rozvoj speciálního tempa využívají úseky mezi 200 m až 400 m opakující se 10 až 15 x. (Hudák, 1999)

Americká škola

Pokrok ve výkonnosti amerických běžců naznačuje, že jejich dosavadní tréninkový přístup zaměřený výhradně na tempovou rychlost se podstatně změnil. Největším přínosem byl trénink obecné a tempové vytrvalosti, který se vesměs prolínal celou přípravou. Na začátku přípravného období jsou zařazovány opakované dlouhé úseky mezi 800 m až 2000 m spojované mezichůzí nebo meziklusem. Jejich celkový objem v jedné tréninkové jednotce činí 10 km až 15 km. Tyto úseky se postupně zkracují a zrychlují. U vytrvalců se pro rozvoj tempové rychlosti v předzávodním období zařazují úseky dlouhé 200 m až 400 m v počtu 10 až 15, spojované meziklusem. Úseky dlouhé 800 m až 1200 m slouží u vytrvalců k rozvoji speciálního tempa. Rozvoj obecné vytrvalosti se trénuje dlouhými běhy okolo 25 km, které se postupně zkracují a zrychlují a nabývají tak tempově vytrvalostního charakteru. (Kubálek & Müllerová, 1996)

5) Nejúspěšnější běžci

5) 1) Emil Zátopek - "Největší z našich olympioniků"



Obrázek 1: Emil Zátopek

Zdroj: (<https://www.runczech.com/cs/o-nas/o-nas/historie-pim/emil-zatopek>)

Datum narození: 19.09.1922

Oddíl: TJ Dukla Praha

Disciplíny: 5000 m, 10000 m, maratón

Největší Úspěchy: 1948: OH (10000 m) - 1.; 1948: OH (5000 m) - 2.; 1950: ME (5000 m) - 1.; 1950: ME (10000 m) - 1.; 1952: OH (5000 m) - 1.; 1952: OH (10000 m) - 1.; 1952: OH (maratón) - 1.; 1954: ME (10000 m) - 1.; 1954: ME (5000 m) - 3.

Osobní rekord: 5000 m: 13:57,0 (1954), 10000 m: 28:54,2 (1954), maratón: 2:23:03,2 (1952)

Podrobnější závodní statistiky podle serveru RunCzech:

|--|--|--|--|--|--|--|

1948:	OH,	Londýn	(Anglie),	10000 m,	1.	místo
1948:	OH,	Londýn	(Anglie),	5000 m,	2.	místo

1952:	OH,	Helsinki	(Finsko),	5000 m,	1.	místo
1952:	OH,	Helsinki	(Finsko),	10000 m,	1.	místo
1952:	OH,	Helsinki	(Finsko),	maratón,	1.	místo
1956:	OH,	Melbourne,	(Austrálie)	maraton,	6.	místo

Mistrovství

Evropy

1946:	ME,	Oslo,	(Norsko)	5000 m,	5.	místo
1950:	ME,	Brusel,	(Belgie)	5000 m,	1.	místo
1950:	ME,	Brusel,	(Belgie)	10000 m,	1.	místo
1954:	ME,	Bern	(Švýcarsko),	10000 m,	1.	místo
1954:	ME,	Bern	(Švýcarsko),	5000 m,	3.	místo

Mistrovství

republiky

1945	-	5000 m	-	1.místo
1946	-	5000 m	-	1.místo
1947	-	5000 m	-	1.místo
1948	-	5000 m	-	1.místo
1948	-	Kros	-	1.místo
1949	-	Kros	-	1.místo
1950	-	5000 m	-	1.místo
1952	-	5000 m	-	1.místo
1952	-	10000 m	-	1.místo
1952	-	Kros	-	1.místo
1953	-	5000 m	-	1.místo
1953	-	10000 m	-	1.místo
1954	-	5000 m	-	1.místo
1954	-	Kros	-	1.místo
1955	-	Kros	-	1.místo

Světové

rekordy

11.06.1949	-	Ostrava	-	10000 m	-	29:28,2
22.10.1949	-	Ostrava	-	10000 m	-	29:21,2
04.08.1950	-	Turku	-	10000 m	-	29:02,6
15.09.1951	-	Praha	-	hodinovka	-	19558 m
15.09.1951	-	Praha	-	20000 m	-	1:01:16

29.09.1951	-	Stará Boleslav	-	10 mil	-	48:12
29.09.1951	-	Stará Boleslav	-	20000 m	-	59:51,8
29.09.1951	-	Stará Boleslav	-	hodinovka	-	20052m
26.10.1952	-	Stará Boleslav	-	15 mil	-	1:16:26,4
26.10.1952	-	Stará Boleslav	-	25000 m	-	1:19:11,8
26.10.1952	-	Stará Boleslav	-	30000 m	-	1:35:23,8
01.11.1953	-	Stará Boleslav	-	10000 m	-	29:01,6
01.11.1953	-	Stará Boleslav	-	6 mil	-	28:04,4
30.05.1954	-	Paříž	-	5000 m	-	13:57,2
01.06.1954	-	Brusel	-	10000 m	-	28:54,2
01.06.1954	-	Brusel	-	6 mil	-	27:59,2
29.10.1955	-	Čelákovice	-	15 mil	-	1:14:01,0
29.10.1955	-	Čelákovice	-	25000 m	-	1:16:36,4

<https://www.runczech.com/cs/o-nas/o-nas/historie-pim/emil-zatopek>

Emil Zátopek známý především jako český atlet, čtyřnásobný olympijský šampion a držitel osmnácti světových rekordů. V letech 1949 až 1952 vyhlášen nejlepším sportovcem světa a dále nejlepším atletem žijícím ve 20. století, vyhlášen jím je v roce 1997. Zátopek se narodil 19. září roku 1922 v Kopřivnici.

Emil Zátopek se lehké atletice začal věnovat již od útlého dětství, dostal se k ní úplně náhodou. V roce 1941 byl vybrán učitelem v Baťově průmyslové škole ve Zlíně na tradiční běžecký závod městem. Zátopek bere tuto příležitost velmi vážně a chce všem ostatním ukázat, co v něm je. V závodě nakonec doběhne na druhém místě.

Po tomto nečekaném úspěchu se Emil rozhodne přijmout nabídku účastnit se skupinových tréninků se zlínskými atlety pod vedením trenéra T. Šále, bývalé české běžecké naděje. Zátopek začíná závodit na tratích od 800 m až po 3000 m. I přes maximální nasazení v tréninku a tvrdou práci mu vytoužená vítězství stále unikají a povětšinou dobíhá na druhém a třetím místě.

Po dvou letech tréninku pod vedením trenéra se Zátopek rozhodne pro změnu a začíná se na závody připravovat sám. Vznikne tak Zátopkův slavný tréninkový systém, kdy se snaží běhat několikanásobné 400 m úseky s krátkým meziklusem. Tato tréninková rutina se stane základem pro jeho budoucí velká vítězství na tratích 5000 m, 10000 m a maraton.

V říjnu v roce 1943 přijdou první dobré výsledky. Emil Zátopek se v tomto roce začíná účastnit prvních vytrvaleckých závodů. První start absolvuje na trati 5000 m. Zátopkovi se podaří v roce

1944 vytvořit první rekord z jeho mnoha dalších. Vytvořil rekord na netradiční trati 2000 m a dokázal tuto trať zaběhnout za 5:33,4 min. Ještě tento rok se mu podaří jako prvnímu českému běžci pokořit hranici 15 minut na trati 5000 m. (Rick Broadbent., 2016)

Emil po konci druhé světové války musí nastoupit do vojenské akademie, stále ale závodí za zlínský klub až do vzniku armádního klubu ATK Praha. Začíná zažívat největší úspěchy na trati 5000 m. V letech 1945 až 1954 se mu podaří získat osm československých titulů na této trati. Mezi lety 1945 až 1954 vede na trati 5000 m světové tabulky. V květnu v roce 1954 se v Paříži Zátokovi podaří překonat světový rekord, kde zaběhl čas pod 14 min a to 13:57,2. Tímto výkonem se Zátok stává vůbec prvním československým atletem, který kdy překonal hranici 14 minut na trati 5000 m.

Emil Zátok začíná oslavovat i své první mezinárodní úspěchy na trati 5000 m. V roce 1946 na mistrovství Evropy v norském Oslu doběhne sice ještě na pátém místě, ale na ME v Bruselu v roce 1950 už doběhne jako první a stává se tak mistrem Evropy. Poté v roce 1954 na ME v Bernu doběhne jako třetí.

V roce 1948 se poprvé Zátok rozhodne startovat na delší trati než je trať 5000 m a přihlásí se na start 10000 m. Hned na prvním startu na této trati dokázal vytvořit nový československý rekord v čase 30:28,4 min. V tomto roce se Zátokovi ještě podaří stlačit čas na 10000 m pod magickou hranici 30 minut

Nakonec se běh na 10000 m stává Zátokovou dominantní disciplínou. Roky 1948 až 1954 je lídrem světových tabulek, pětkrát překonal světový rekord, stává se v letech 1950 až 1954 mistrem Evropy a v letech 1948 a 1952 se na této trati stává olympijským vítězem. Emil Zátok se zároveň stává prvním člověkem, kterému se podaří na trati 10000 m pokořit hranici 29 minut. Zaběhne totiž v Bruselu v roce 1954 výkon 28:54,2.

Největší ovace si však Emil Zátok získá svým vystoupením na letních olympijských hrách v Londýně a v Helsinkách. Na OH v Londýně se Zátokovi podaří vyhrát zlato na trati 10000 m, kde dokáže porazit svého dlouholetého rivala A. Mimouna, závodícího v barvách Francie. Na trati 5000 m se mu podaří získat stříbrnou medaili, když v napínavém závěru doběhne necelý metr za vítězem z Belgie G Reiffem.

Nejenom sportovní úspěchy se dějí v kariéře Emila Zátoka. V roce 1948 se totiž oženil s jeho atletickou kolegyní Danou Ingrovou.

Svého největšího atletického vrcholu dosáhne Emil Zátopek na OH v Helsinkách. Na trati 10000 m je situace téměř totožná jako na hrách v Londýně, Zátopek poráží A. Mimouna. V závodě na 5000 m je situace úplně jiná a je to jeden z nejkrásnějších závodů olympijské historie, Zátopek v neuvěřitelném závěru dokáže urvat vítězství. Poslední v řadě, třetí zlato pak Emil nečekaně získá v maratonu, který běží poprvé v životě.

Nesmím nezmínit čtvrtou medaili do sbírky Zátopkových, kterou v Helsinkách získá Dana Zátopková v hodu oštěpem.

Poslední OH v Zátopkově běžecké kariéře jsou hry v australském Melbourne, kde očekávané výsledky Emila nedopadnou, jak si přál. Chvíli před konáním her se Emil podrobí operaci kýly. Díky této komplikaci se Emil rozhodne startovat pouze v maratonu ve kterém doběhne až na šestém místě. V maratonu nakonec zvítězí Zátopkův rival a dobrý přítel A. Mimoun.

Se svoji dlouholetou a velmi úspěšnou kariérou se Zátopek loučí v roce 1958. Poté nastupuje na ministerstvo obrany na oddělení tělesné přípravy československých vojsk. Jakožto zastánce lidských práv a svobody musí být Emil Zátopek po roce 1968 po událostech tzv. pražského jara propuštěn z armády. V následujícím období Husákovy normalizace Zátopek pracuje jako pomocný dělník. Od roku 1976 až do odchodu do penze pracuje v dokumentačním středisku ČSTV.

Emilu Zátopkovi se podaří jako prvnímu československému sportovci získat Cenu Pierra de Coubertina, získanou od Mezinárodního výboru pro fair play od organizace UNESCO.

Po roce 1989 a obnově demokracie v Československu se Emil a Dana aktivně zapojují do společenského dění.

V roce 1997 se podaří získat Emilu Zátopkovi cenu za **nejlepšího našeho atleta 20. století**, v roce 1999 pak cenu za našeho **nejlepšího olympionika historie**.

V roce 2000 přesněji 21. listopadu umírá největší sportovní legenda světové historie. Emil Zátopek odpočívá ve valašském Slavínu v rožnovském skanzenu. (ZÁTOPKOVÁ, Dana. 2016)

<https://www.runczech.com/cs/o-nas/o-nas/historie-pim/emil-zatopek>

Trénink z května 1954 posledních 14 dní před dosažením těchto výkonů:

17. 5.	—	5x	200,	40x	400		
18. 5.	—	5x	200,	55x	400,	5x	200
19. 5.	—	5x	200,	38x	400,	5x	200

20. 5.	–	5x	200,	70x	400,	5x	200	
21. 5.	–	5x	200,	70x	400,	5x	200	
22. 5.	–	5x	200,	70x	400,	5x	200	
23. 5.	–	5x	200,	50x	400,	5x	200	
24. 5.	–	5x	200,	40x	400,	5x	200	rychle
25. 5.	–	5x	200,	30x	400,	5x	200	lehce
26. 5.	–	2x	200,	20x	400,	5x	200	rychle
27. 5.	–	40	min.	volný	běh			lehce
28. 5.	–	5x	200,	10x	400,	5x	200	rychle
29. 5.	–	30	min.	volný	běh			lehce
30. 5.	–	5	km	za	13:57,2	min.		(Paříž) světový rekord
31. 5.	–	30	min.	nízký	skipping			lehce
1. 6.	–	10	km	za	28:54,2	min.		(Brusel) světový rekord

Zdroj: (<http://www.zatopek.eu/vzdelavani/trenink-podle-emila-zatopka/>)

5) 2) **Ing. Stanislav Jungwirth**



Obrázek 2: Stanislav Jungwirth

Zdroj: (<https://sportantique.cz/jungwirth>)

Narození: 15. srpna 1930 Prachatice

Úmrtí: 11. dubna 1986 Praha

Stát: Česko

Kariéra

Disciplína: 800 m, 1500 m, 3000 m

Účasti na LOH: 1952, 1956

Účasti na ME: 1954, 1958

Trat'	Výkon	Rok
400 m	49,4	1953
800 m	1:47,5	1957
1000 m	2:19,1	1956
1500 m	3:38,1	1957
Míle	3:59,1	1957
2000 m	5:10,8	1955
3000 m	8:02,8	1959
5000 m	14:44,4	1953

Závod	Trat'	Výkon
1958 - ME Stockholm	1500 m	3:44,4 8.
1956 - OH Melbourne	1500 m	3:42,6 6.
1954 - ME Bern	1500 m	3:45,4 3. 
1952 - OH Helsinky	1500 m	3:51,0 7. sf

Stanislav Jungwirth narozen 15.8. 1930 v Prachaticích začínal svoji běžeckou kariéru jako běžec samouk. Jeho velký vzor a dobrý příklad byl pro něho Emil Zátopek, ale také se inspiroval od dlouholetého světového rekordmana na 1500 m, švédského mílaře Gunder Hagga. Knížka jménem *Ze švédské samoty do USA*, kterou Gunder napsal byla pro Stanislava běžeckou biblí. V Roztocích u Prahy a jeho okolí Stanislav Jungwirth začínal s atletikou. V nemilosrdných běžeckých soubojích s různými soupeři, především s bratry Šerpánovými, dosáhl svých prvních běžeckých úspěchů. Společně s bratry objevili výbornou lokalitu pro běžecké tréninky mezi Roztokami u Prahy a Suchdolem, který dnes nese název Anglický park. Na tomto místě Standa získal nový návyk charakteristického, dříve se říkalo technicky špatného stylu při běhu a tím byla práce rukou. Možná to byla pravda, ale zase na druhou stranu v těchto těžkých tréninkových podmínkách si Stanislav vytvořil svoji přednost a tou byl jeho běžecký odraz. V těchto těžkých podmínkách také rozvíjel svoji nejdůležitější vlastnost a to byla pevná vůle. Pevná vůle mu zřejmě byla dána shůry, ale určitě si ji také vytvořil během života. Pro své politické názory se totiž ve 40. letech dostal za mříže jeho otec a Stanislav tak musel zastoupit

otce a stal hlavou a živitelem rodiny. Po ukončení střední stavební školy a nástupu na vysokou musel díky této povinnosti studovat dlouhých 15 let.

Stanislav se s přibývajícím časem stále posouval dále a začal se účastnit i větších závodů, které se konaly v Praze. Na těchto závodech došlo k osudovému setkání s JUDr. Ladislavem Fišerem. Ten okamžitě zjistil, že Standa je nebývalý talent. Pod vedením pana Fišera se Stanislavova výkonnost strmě zvyšovala a začaly se dostavovat první velké úspěchy. Na poslední chvíli byl Stanislav nominován na mezistátní utkání v Maďarsku. Do závodu nastoupil jako úplný outsider, ale ku překvapení všech dokázal vyhrát a ještě překonat rekord. Poté přicházely úspěchy jako na běžícím pásu, ale mělo to jeden háček, blížilo se totiž datum odvodu na vojenskou službu. Standa měl podle tehdejšího rozkazu nastoupit k normálnímu bojovému útvaru. Za velké snahy Ladislava Fišera a jeho blízkých přátel zařídili na poslední chvíli, aby byl Stanislav zařazen do ATK, kam měl po právu díky jeho skvělé sportovní výkonnosti patřit. Zařazení do ATK a tím pádem skvělé podmínky na přípravu se podepsaly na stoupající výkonnosti. Stanislav podával skvělé výkony vítězil a překonával mnoho rekordů a řekl si tím o letenku na OH v roce 1952 v Helsinkách. Vše vypadalo téměř dokonale, ale následující potíže přišly celkem brzy a to takové, že Standa jakožto politicky nespolehlivý neměl dostat povolení do Finska odletět. V tomto vyhroceném případě sehrál svoji roli velmi dobrý kamarád Standy Jungwirtha a to byl slavný Emil Zátopek, který se na poslední chvíli před odletem rozhodl, že bez Standy nikam neodletí, že poletí v letadle jedine s ním. Nakonec jim byl odlet povolen a oba dva mohli odcestovat do Helsinek. Kdo ví, jak by se věci měly, kdyby Emil Zátopek v Helsinkách nezískal tři zlaté olympijské medaile. Na ministerstvu obrany byl už totiž připravený návrh na jeho trest až se z Helsinek vrátí. Pomatený důstojník po přečtení všech Emilových úspěchů návrh na potrestání raději roztrhal a vyhodil. Stanislavovi se v Helsinkách moc nedařilo, zaplatil nováčkovskou daň a v takticky špatně zvládnutém rozběhu na 1500 m nepostoupil do finálových bojů o medaile. Ale nabyté zkušenosti, které na olympiádě získal mohl zúročit o dva roky později na mistrovství Evropy ve švýcarském Bernu, kde se našim atletům výborně dařilo. Ve finálovém běhu na 1500 m se mu podařilo získat bronzovou medaili. Na OH, které se měly konat v roce 1956 v australském Melbourne se připravoval se svou známou důkladností a poctivostí. Trénink na tyto hry byl i podle jeho slov nejtvrší a nejtěžší v jeho atletickém životě. V Melbourne ve finálovém závodě na 1500 m Standa obsadil skvělé šesté místo a dnes už se asi nenajde nikdo kdo by to bral jako nějaký neúspěch, ale musím však říct, že prý podle jeho slov to velký neúspěch a zklamání bylo.

Sezonu v roce 1957 zahájil Stanislav trochu netradičním způsobem, protože onemocněl zánětem tlustého střeva musel jej řádně doléčit, tak měl první měsíc přípravy volno. Díky tomu, že šlo jen o období přípravné a Standa měl z minulých sezon hodně natrénováno, tak v hlavní sezoně nic nezameškal. Spíše bylo vše naopak. Prý se dostavila potřebná lehkost, síla a uvolněnost na rychlý závěr závodu, který chyběl na OH v Melbourne. Stanislav kráčel od výhry k výhře a když dokázal s přehledem vyhrát Kusoczinského memoriál ve Varšavě, bylo vše domluveno. Bylo rozhodnuto, že se 11. července roku 1957 pokusí překonat světový rekord na 1500 m. Tento pokus o překonání rekordu se neměl konat nikde jinde než v Houštce nedaleko Staré Boleslavi. Jenomže ten den vydatně pršelo a ani slavná Siberova dráha nebyla schopná všechn ten déšť vstřebat. Pokus o rekord byl teda díky špatnému počasí o den odložen, ale světový rekord na této trati ten den padl. Ve finském Turku ho překonali hned tři finové: Salsola, Salonem a Vuorisalo, ale ani jednomu z nich se nepodařilo dostat pod hranici 3:40 min.

V Houštce 12. 7. 1957 zářilo sluníčko a na pečlivě připravené a dokonale uklizené dráze Jardy Sibery nebylo ani jedno jediné smítko, natož stopy po včerejším lijáku. Ale tlak, který vytvořili Finové, kteří překonali tehdejší světový rekord, byl cítit ve vzduchu, zejména byla cítit nervozita Ladislava Fišera a dalších. Stanislav byl ale velký rváč a tak hned od začátku závodu hnal Lišku, který se ujal tempa a závod rozeběhnul. Druhou polovinu závodu už musel Standa běžet sám a ještě na metě 1200 m byl na mezičase na čas okolo 3:30 min. Poté však začal tuhnout, krok ztěžkl a posledních 100 m závodu bylo vyložené utrpení. Toho na šachovnici táhla jen jeho neskutečná vůle. Verdikt hlavního rozhodčího zněl „3:38,1 min“. Nový světový rekord. Poprvé v historii se podařilo na trati 1500 m překonat bájnou hranici 3:40 min a to rovnou o celé dvě vteřiny. Že to nebyla žádná náhoda dokázal Standa hned o rok poději na MS v Goteborgu. Tam sice o svůj světový rekord přišel díky fenomenálnímu Australanovi Herbu Elliotovi. Jungwirth díky výkonu 3:39,00 doběhl druhý a dokázal porazit zbytek světa. Standovi se překonáním „hranice nemožného“ splnil celoživotní sen být v něčem doopravdy nejlepší na světě. O to být neustále lepším se snažil i v ostatní oborech nejen v atletice. Stavební fakultu začal studovat až po třicítce, ale dokončil ji s červeným diplomem. V letech 1984 až 86 absolvoval svůj nejtěžší boj. Dva roky bojoval s rakovinou, které však 11. 4. 1986 podlehl. (JIRKA, J., et al. 2000)

Ukázka tréninku Stanislava Jungwirtha z února a května

9.2.- 4000 m rozloženě s vyklusáním, 4 x 150 m, 4 x 60 m.

10. 2.- 10 x 400 m spojitě v tempu 3000 m.
11. 2.- 5 startů, 10 x 80 m, 2 x 120 m.
12. 2. – střídavý běh v terénu 12 km.
13. 2. – 3 x 100 + 200 m s meziklusem 100 m.
14. 2. – 4600 m rozloženě po 1200 m.
- 4.5. – 11 x 200 m ostře v tempu 800 m.
- 12.5.- 15x 200 m ostře v tempu 800 m.
17. 5. 1000 m za 2:23,5, 400 m za 50,5 s.
- 19.5. – 3000 m rozloženě- druhý kilometr volněji za 8:47,5 min.
- 20.5. – 5 x 300 m spojitě, 2 x 200 + 300 m.
21. 5. – lehký běh v terénu 12 km.
- 22.5. – 1600 m střídavě. (Ladislav Fišer a kol., 1965)

5) 3) **Josef Odložil**



Obrázek 3: Josef Odložil

Zdroj: (<https://www.memorial-odlozil.cz/josef-odlozil/>)

Datum narození: 11.11.1938

Oddíl: TJ Dukla Praha

Trenér: Aleš Poděbrad, Jan Liška, A. Zvolenský

Disciplíny: 1500 m

Úspěchy: 1962: ME (800 m) – semifinále; 1962: ME (4x400 m) – rozběh; 1964: OH – 2.; 1966: ME – rozběh; 1967: EHH – 2.; 1968: OH – 8.

Osobní rekord: 3:37.6 (1966)

Životní příběh běžeckého idolu Josefa Odložila měl svůj neobvyklý a velmi zajímavý rytmus. Josef Odložil se narodil 11. listopadu v Otrokovicích. Jeho atletické začátky počaly v roce 1956 v atletickém oddíle Slovan Olomouc, kde se začal připravovat pod vedením trenér Jaroslava Slavička. V letech 1958 až 1960 působil jako voják na košické základně, kde si ho vzal pod své křídla legendární trenér Jan Liška a za nedlouho ho dostal mezi mílařskou elitu. V roce 1961 se stěhuje do Prahy a přichází do armádního klubu Dukla Praha, kde setrvá až do roku 1969. Na jeho běžecké přípravě se v tomto období podílí i další trenéři mimo Jana Lišku a to jsou A. Zvolenský a A. Poděbrad. Odložil se stával neporazitelným středotračem u nás. V období mezi lety 1960 až 1967 se stal trojnásobným mistrem ČR na trati 800 m a dokonce čtyřnásobným mistrem ČR na 1500 m. V roce 1965 se mu podařilo zaběhnout český rekord na 1000 m v čase 2:18,6 min a také na jeho hlavní trati 1500 m v čase 3:37,6 min. Dále také dvakrát za sebou překonal rekord na netradiční trati 1 míle v čase 3:55,6 a pak další rekord jako člen štafety na trati 4 x 800 m a 4 x 1 míle. Dokázal také ještě několikrát překonat rekord na trati 2000 m, který měl finální hodnotu 5:01,2 min. Tento rekord byl překonán na stadionu ve Staré Boleslavi a v tu dobu to byl i rekord světový.

Josef Odložil reprezentoval ČR ve 26 mezistátních utkáních a ve 14 z nich dokázal zvítězit. Zúčastnil se ME v roce 1962 a v roce 1966, dále se také zúčastnil Evropských halových her, kde doběhal na druhém místě za Angličanem Whettonem. Jeho neslavnější závod však přišel na OH v japonském Tokiu v roce 1964. Po velkých hádkách v předsednictvu a trenérské radě byl Josef Odložil nominován na poslední chvíli, ale těm lidem, co mu věřili a dali mu šanci závodit se vřele odměnil. Ve finálovém běhu na 1500 m získal stříbrnou medaili v nervydrásajícím závěru s novozélandským závodníkem Peterem Snellem, závod tedy dokončil na druhém místě v čase 3:39,6 min. Dalších OH, kterých se zúčastnil byly hry v roce 1968 v Mexiku, kde ve finálovém běhu skončil na osmém místě v čase 3:48,6 min. Tam se Josef Odložil v hlavním mexickém kostele při slavnostním obřadu oženil s další slavnou československou sportovkyní a několikanásobnou olympijskou vítězkou v gymnastice Věrou Čáslavskou.

Po ukončení své úspěšné atletické kariéry se stal běžeckým trenérem, nevyhnul se však jistým potíží pro své politické přesvědčení. Musel tedy opustit Duklu Praha a přesunul se do jiného klubu a začal pracovat v AC Sparta Praha, kde ku příkladu trénoval našeho bývalého českého rekordmana na 1500 m Jana Kubistu. Po listopadu 1989 se jako jeden z prvních veřejně postavil proti zásahu policie na studentské manifestaci. Josef Odložil velmi usilovně bojoval proti zneužívání dopingu ve sportu a také se podílel na námětech, jak řídit tělovýchovu v nové

demokratické republice. S Věrou Čáslavskou měl dvě děti, syna a dceru, ale manželství dlouho nevydrželo a Josef Odložil se s Věrou rozvedl. Později se znovu oženil s novou manželkou a s ní měl další dvě děti. Josef Odložil se vrací do služeb československé armády jako důstojník a měl v plánu se dále starat o rozvoj atletiky v našich zemích. Bohužel se stala nečekaná, tragická událost, kdy jeho syn v restauraci v Domašově v Jeseníkách ve vzteku zabije Josefa úderem pěstí. Josef umírá v olomoucké nemocnici na následky zranění 10. září 1993. Čestná salva i vojenské pocty, dále vzpomínky atletů jsou posledním rozloučením na místě pražského krematoria. Josef Odložil odpočívá na hřbitově v Bělé pod Pradědem. (JIRKA, J. a kol. 1997)

Tréninkový Záznam Josefa Odložila

Leden:

2.1. - 2000 m klus, 5 x 100 m, 2 x (5 x 600 m) s meziklusem 400 m, 10 rovinek.

3.1. - dopoledne - gymnastika v tělocvičně.

odpoledne – 20 x 100 m.

4.1. - fartlek 18 km.

5.1. - odpočinek.

6.1. - dopoledne- 6 km volný běh.

odpoledne- 4 x (10 x 100 m).

7.1. - dopoledne - lehký běh s chůzí asi 20 km.

odpoledne - běh s chůzí asi 11 km.

8.1. – dopoledne lehký běh 11 km.

Odpoledne – 5 x 200 m, 10 x 300 m, 5 x 200 m.

Duben:

25.4. – fartlek 15 km.

26.4. – odpočinek.

27.4. – 1600 m klus, 7 rovínek, 9 x 600 m v sériích, 10 x 100 m vytrvalostní tempo.

28.4. – 2000 m klus, 5 x 200 m, 5 x 400 m, 5 x 200 m speciální tempo.

29.4. – 2000 m klus, 7 rovínek, 2 x (3 x 200 m – 500 m).

30.4. – 2000 m klus, 3 x 120 m, 3 x 150 m, 3 x 250 m, 3 x 150 m, 3 x 120 m, rychlostní tempo.

1.5. – 2000 m klus, 10 x 100 m, 2000 m klus.

Na soustředěních trénoval dokonce i třikrát denně a to ráno velmi lehce delší běh, dopoledne s hlavní tréninkovou náplní a odpoledne lehce na kratších úsecích. (Ladislav Fišer a kol., 1965)

5) 4) Jozef Plachý



Obrázek 4: Jozef Plachý

Zdroj: (https://cs.wikipedia.org/wiki/Jozef_Plach%C3%BD)

Datum narození: 28.2.1949

Stát: Česká republika

Oddíl: Dukla Praha, Dukla B.Bystrica, Košice

Trenéři: J.Liška, L.Petö

Trat'	Výkon Rok
800 m	1:45,53 1977
1000 m	2:17,5 1977
1500 m	3:37,04 1977
Míle	3:52,59 1978

Závod	Trat'	Výkon
1980 - OH Moskva	1500 m	3:40,7 6.
1976 - OH Montréal	800 m	1:48,63 4. r
1975 - HME Katowice	800 m	1:50,2 4.
1974 - ME Řím	800 m	1:47,9 7. sf
1974 - HME Göteborg	800 m	1:49,49 3. 
1973 - HME Rotterdam	800 m	1:49,50 3. 
1972 - OH Mnichov	800 m	1:48,9 3. sf
1972 - HME Grenoble	800 m	1:48,84 1. 
1971 - ME Helsinky	800 m	1:47,3 6.
1969 - ME Atény	800 m	1:46,2 2. 
1968 - OH Ciudad de México	800 m	1:45,9 5.

Jozef Plachý vyrůstal ve městě Barci, se sportem začínal všestranně na základní škole v Barci na hodinách TV pod učitelem Vrabcem. Dělal všechny sporty. Na učilišti ve Strojírenské ulici se učil na strojního zámečníka. Přihlásil se na středoškolské závody v přespolním běhu jako

15letý a svým výkonem zaujal trenéra Tibora Lieskovského. Ten ho poslal na okresní přebor v přespolním běhu, který vyhrál s velkým náskokem (psal se rok 1965). Porazil všechny chlapce z Lokomotivy (pod vedením trenéra Ladislava Petö). Ten ho následně hned zaregistroval do Lokomotivy. Poté za Lokomotivu vyhrál krajské mistrovství a na mistrovství Čs. mladšího dorostu skončil 6. Toto vše dokázal možná jen s deseti tréninky v jarní přípravě.

Následovala první letní skutečně atletická sezóna. Už v té se dokázal výrazně prosadit a být na 1000 m druhý v Československu za 2,36,9 (Sušice, 16r.) Psal se rok 1965.

Následující rok už Jozef Plachý vyhrál mistrovství Československa staršího dorostu v přespolním běhu (3Km) i na dráze 800m (1,53,4).

Jako 18letý zopakoval "double": titul Mistra Československa v přespolním běhu i na 800m a nominoval se na mistrovství ČSSR mezi seniory, kde těsně nepostoupil do finále, ale vytvořil čs. rekord dorostu 1:50,6.

V té době už byl členem mládežnických reprezentačních výběrů. Sledoval při trénincích své vzory, Pepu Odložila, Standu Jungwirtha.... V roce 1967 trenér Petö odešel do zahraničí a celá tréninková skupina přešla pod trenéra Jana Lišku. Tento zůstal Jozefovým trenérem až do konce jeho kariéry.

Začal trénovat (po práci ve strojírně ve VSS) 4x týdně. Občas se dostal na reprezentační soustředění mezi dospělými, ale trénoval podle tréninkového plánu trenéra Lišky.

Začátkem sezóny 1968 přestoupil do tehdejší Slávie VŠT (předchůdce dnešního Akademiku TU Košice) a skokově se zlepšil z prvního závodu sezony na 1:50 min. o dva týdny na 1:48,6 min. O další tři týdny už porazil kompletní československou špičku spolu s Jungwirthem, Hruškou, Pěnkavou, Bláhou na Rošického memoriálu (ještě na škváře) v čs. juniorském rekordu 1:47,1 min.

Byl to zároveň limit na Olympijské hry v Mexiku 1968.

O první seniorský titul se mladý Košičan dělil s legendárním Tomášem Jungwirthem v „mrtvém závodě“ (nebyla ještě cílová kamera).

Od roku 1968 do roku 1997 následujících deset československých šampionátů v kategorii seniorů na 800 neznalo jiného vítěze než Jozefa Plachého.

Následovala dvouměsíční příprava na OH. Poslední třítydenní soustředění absolvoval v nadmořské výši 2,300 metrů nad mořem v Transylvánských Alpách v Rumunsku. Zde ho zastihla zpráva o okupaci. V tichu se už smířil s tím, že na OH se z politických důvodů

nepojede. Ze soustředění v Rumunsku se vrátil zpátky pozdním vlakem do vyprázdněných Košic.

Nakonec se na OH v Mexiku odletělo.

Aklimatizace díky vysoké nadmořské výšce v Mexiku trvala 3 týdny.

Závody na 800 m na OH měly tři kola. V rozběhu byl Jozef Plachý druhý s časem 1:48,2 min. V semifinále šokoval všechny novým juniorským světovým rekordem 1:45,9 min. a druhým místem.

Do finálového běhu nastoupil jako nejmladší ze závodníků.

Dodnes si Jozef vyčítá, že po semifinálovém běhu sáhl v cíli po kyslíkové bombě (stadion byl ve vysoké nadmořské výšce, což bylo pozitivní pro sprintery a skokany, ale kruté pro běžce) a vdechoval příliš studený vzduch. Druhý den už ho přepadávala angína. Finále se běželo od začátku naplno, druhé kolo se ještě více zrychlovalo. V cíli závodu vyrovnal vítěz Ralph Doubell světový rekord 1:44,3. Jozef vyrovnal opět juniorský světový rekord, skončil 5. a k medaili mu chybělo pouhých 0,2 sekundy!

Jako 19letý obdržel první státní vyznamenání Mistr sportu. V tom roce se chlapec z Barce dostal mezi 10 nejlepších sportovců Československa.

Na Pražském hradě byl přijat jako jediný Slovák mezi hvězdami jako Věra Čáslavská, Duchková, Daněk, Hubnerová, Kurka Přijali jej nejvlivnější politici jako: Smrkovský, Černík, Svoboda a Jozefa osobně velmi srdečně přijal také Alexander Dubček.

Po návratu do Košic následovala „pracovní úleva“. Z továrny VSS se o něj postarala následujících 11 měsíců Slávia VŠT, dostal práci jako údržbář na kolejích. Pro studenty VST se stal atrakcí, doprovázel ho mnohokrát potlesk. Trénovalo se na Lokomotivě, na škvárové dráze, kterou položil legendární pan Sibera (ten položil poslední netartanovou, přírodní dráhu na OH v Tokiu). Přejní fotbalisté umožnili atletům převlékat se na lavičce střídačky, šatna nebyla žádná. Běhávalo se do Čermelu, na Bankov, na okruzích 7,14,21 km.

Přibývala soustředění doma i v zahraničí. Z košické tréninkové skupiny emigrovalo v roce 1969 až šest atletů do zahraničí.

Jozef Plachý se dostal do výběru Evropy v mezikontinentálním utkání Evropa, Amerika. Startovali po 2 nejlepších z obou kontinentů. Ve Stuttgartu před 60 tisíci diváky vyhrál 800 m v čs. rekordu 1:45,4 min. a byl prohlášen nejlepším atletem utkání.

V letech, kdy byly OH každé 4 roky, bylo takové interkontinentální utkání mimořádně prestižní. Dá se říci, že to byla jedna z nejprestižnějších atletických událostí mezi olympiádami.

Toto vítězství (v konkurenci atletů jako Dick Fosbury,) považuje Jozef Plachý za své největší.

Celkově startoval za Evropu 3x.

V roce 1969 bylo mistrovství Evropy v Aténách, kde skončil druhý po přesile tří Němců o 0,2 sekundy.

V této sezóně neprohrál v žádném ze 30 závodů kromě finále ME. Vše v dresu Slávie VST a Československa.

V roce 1969 absolvoval své první turné po USA se závody v halách (ve společnosti Věry Čáslavské, Josefa Odložila). První závod vyhrál ve slavné hale v New Yorku v Madison Square Garden na dřevěné palubovce před 20 tisíci diváky. V té době se ještě hledal v halách standard a ovály měřily od 140 do 200m (220y). V Luisville vytvořil evropský rekord na 1 000 yardů.

Mezi 8 závody (od San Francisca, přes Montreal po New York) absolvoval tréninkové campy na univerzitách.

V roce 1969 se poprvé stal halovým mistrem Evropy v Grenoblu.

V první říjnovou neděli se zorganizoval exhibiční závod na 1 000 m za účasti Medimoreca, Mumenthalera atd. Stadion zaplnilo kolem 10 000 diváků a Jozef dokázal vyhrát v čase 2:17,5 min. a to je dodnes československý rekord na 1000 m.

Jozef Plachý se dostal ve 20 letech na vrchol kariéry. Na konci roku byl vyhlášen druhým nejlepším běžcem v Evropě.

V roce 1970 přestoupil do VSŽ, kde dostal "zaměstnání" v ocelárnách podobně jako hokejisté, házenkáři. Zároveň začal studovat na střední strojní průmyslovce. V těch letech se střídaly OH s ME každé 2 roky. Nebylo tolik příležitostí se prosadit jako dnes.

Halové ME se ale konalo každý rok. Pro atlety byla atraktivní mezistátní setkání, kterých absolvoval celkem 35 za celou svoji kariéru.

V roce 1970 se poprvé otevřela tartanová dráha v Praze na Strahově a Jozef Plachý vytvořil evropský rekord na 880yardů 1:46,7 min.

Halové turné po USA absolvoval celkem 4x, startoval celkem ve 36 závodech a nikdy neskončil hůře než třetí. V roce 1972 se stal 23.2. mezinárodním mistrem USA v hale na Madison Square Garden.

V roce 1971 se ozvaly poprvé achilovky (souvislost přechodem ze škváry na tartan). Startoval na ME, kde skočil 6.

Pravidelně běhával za Duklu Praha nebo i štafetu 4x400. Stávalo se, že na reprezentačních setkáních nebo lize startoval na 400, 800, 4x400. Osobák na 400 m má z přípravy na OH v Mexiku 47,1 sekundy.

V roce 1972 byl opět olympijský rok. V životní formě v semifinále podcenil taktiku a ve finiši o 0,1 vteřiny nepostoupil do finále jako první nepostupující. Toto si dodnes vyčítá.

V roce 1973 se konaly ME v Rotterdamu. Josef si odnesl bronz z 800 m a stříbro ze štafety 4x800m, která se běžela v čistě slovenském složení Samborský, Kováč, Plachý, Šišovský (o malý kousek porazili Němce).

V roce 1974 byl čtvrtý na halovém ME v Katovicích.

V roce 1973 nastoupil na vojnu do Banské Bystrice, na dálku stále trénoval s Janem Liškou. Z Banské Bystrice se už do Košic nevrátil, ale upsal se na 5 let armádě v Praze.

V roce 1975 trenér Liška dostal možnost, jako úspěšný trenér přejít z Košic do Prahy na Duklu a Josef ho tedy následoval.

Ještě v Košicích začal studovat právnickou fakultu (ukončil ji v Praze v roce 1980).

Na Dukle v Praze chytil druhý dech.

V roce 1976 legendární závodník Alberto Juantorena ve svém slavném tažení za dvěma olympijskými tituly na trati 800 m a 400 m „dal“ v rozběhu Josefovi 20 metrů a to rozhodlo, že Jozef přejde na trať 1500 m.

V roce 1977 s trenérem zcela změnili trénink. V přípravném období naběhal místo 500 km měsíčně (i když v jiné kvalitě) kolem 700 km.

Konečně byl zdravý a „šla“ mu dobře jak 800 m tak 1500 m.

Všiml si ho britský manažer pro evropský výběr, ale jelikož na 1500 m byl již „jasný“ Steve Ovett, Josef získal nominaci na 800 m. Zde už mu Juantorena tolik neutekl a v konkurenci osmi atletů ze všech kontinentů skončil třetí v čase 1:45,50 min. (československý rekord měřený elektronicky)

Jako studující voják vyhrál světovou univerziádu v Sofii na 1500 m.

V roce 1977 se podařilo Jozefovi vrátit Albertu Juantorenovi prohru z OH v Montrealu a to na známém švýcarském atletickém mítinku WeltClasse Curych (pro neznalé to je jeden ze 4 nejčestnějších mítinků na světě, něco jako atletický Grand Slam).

Rok 1978 byl rokem mistrovství Evropy v Praze. Probíhalo za asi nejkrutější zimy (maximum bylo 11st.) v historii ME. Před ME měl Jozef formu (1.46,8 min.) a porazil pozdějšího mistra Evropy. V kruté zimě Jozefa skolila nemoc, měl prý úplně ucpané dutiny a ve finále skončil na 1 500 m dvanáctý.

V roce 1979 už opět nastupoval v evropském dresu po boku výborného čtvrtkaře Karla Koláře jako náhradník za Steva Ovetta a Sebastiana Coea v Montrealu.

Rok 1980 byl opět rokem olympiády. Jozef se dostal do finále spolu s Ovettem a Coeem (kteří startovali pod olympijskou vlajkou kvůli bojkotu některých zemí) a skončil na skvělém 6. místě na 1500 m.

V letech 1982 až 1985 absolvoval tříleté studium trenéra 1. třídy na UK Bratislava se specializací na běhy na střední a dlouhé tratě.

Závěr kariéry nastal ve 33 letech, kdy přebíral tréninkovou skupinu od Jana Lišky, který postoupil na pozici šéftrenéra Dukly Praha. Z jeho svěřenců jsou nejznámější Josef Vědra, Marcel Theer, Lubomír Tesáček, Michálek, Šubrt, Fabo.

S trénováním skončil v 1993 a přešel jako právník na Ministerstvo obrany ČR.

Dnes (jak říká) je „pracující senior“, podniká, zastupuje německého výrobce průmyslového čištění vzduchu.

Zdroj: (<http://www.atletikakosice.sk/aktuality/aktuality/detail/53-legendy-kosickej-atletiky-jozef-plachy/>)

Autentické deníky Jozefa Plachého od trenéra Lišky před OH v Mexiku

Závěrečný plán přípravy na ME v Helsinkách.

DOPOLEDNE:

P 26.7. O
 Ú 27.7. F 8 km
 S 28.7. ABC, posilování, rovinky
 Č. 29.7. gymnastika, posilování
 P 30.7. O
 S 31.7. masáž

N 1.8. vyklusání, ABC
 P 2.8. O
 Ú 3.8. ABC, rovinky
 S. 4.8. ABC, starty
 Č 5.8. O
 P. 6.8. O
 S 7.8. F 8 km
 N 8.8. O
 P 9.8. O
 Ú 10.8. masáž
 S 11.8. vyklusání, masáž
 Č 12.8. vyklusání, masáž
 P 13.8. O
 Ú 14.8. sauna
 S 15.8. F 8 km

ODPOLEDNE:

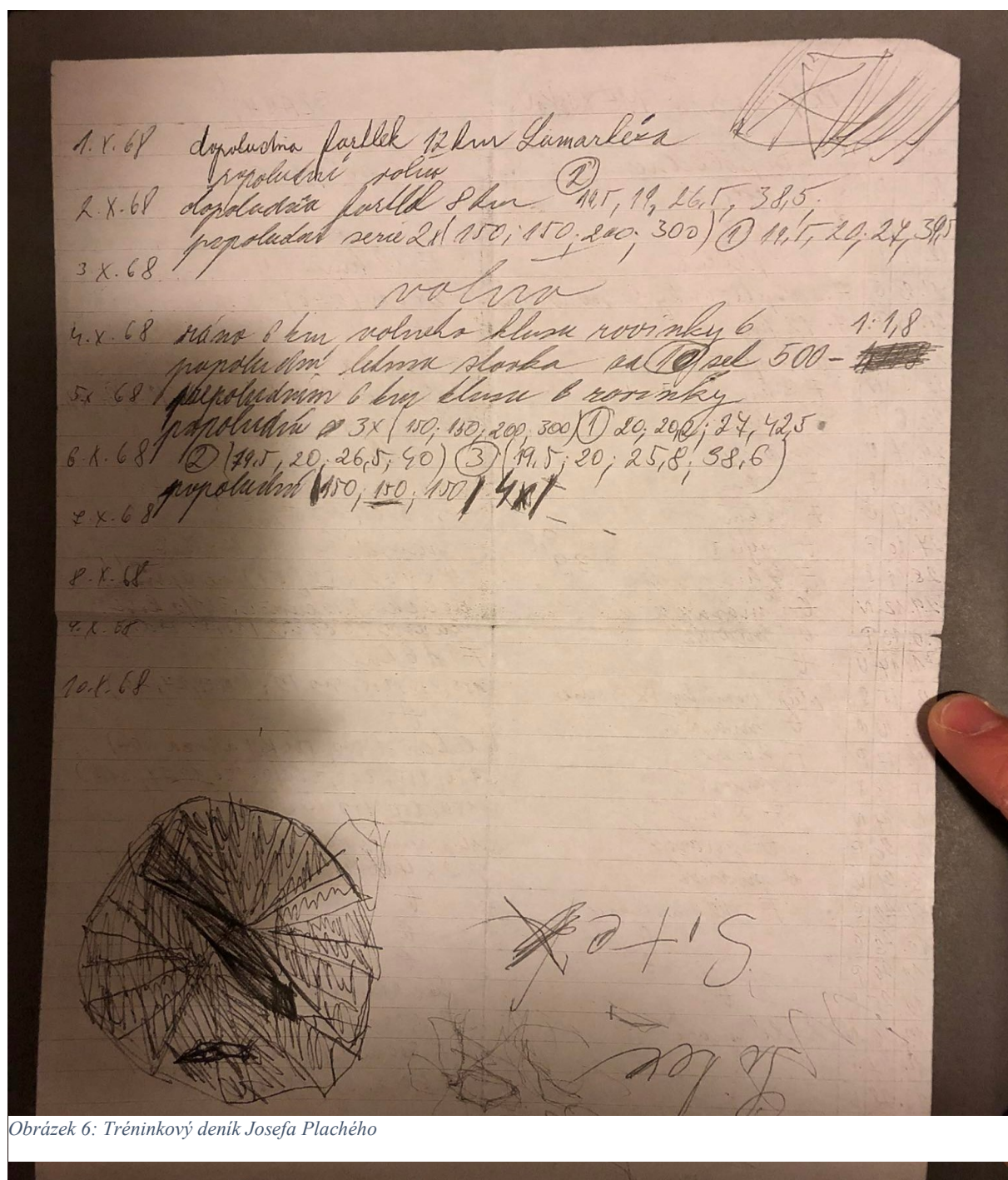
F 12 km
 4x500 /1:10/
 5x300/100, 5x300/100 /43/
 F 12 km /svižně/
 rozsvižení 1x250 /svižně/
 závod ČSSR - P - M /Bratislava/

 F 6 km, rovinky
 150, 150, 200, 300/4x /21, 21, 28, 41/
 3x300/100, 6x150/50, 3x300/100 /42, 20/
 2x400 /49, 49/
 rovinky, 2x300 /svižně/
 kontrolka 600m /1:19/
 masáž
 O
 rozsvižení 1x250 svižně
 R 18,50
 SF 18,00
 F 18,10
 vyklusání 12 km
 O
 5x300/100, 5x300/100 /44/

Liška

Obrázek 5: Tréninkový deník Josefa Plachého

Zdroj: (Burda, Hakl, Havlíček, Luňák, 2019)



Obrázek 6: Tréninkový deník Josefa Plachého

Zdroj: (Burda, Hakl, Havlíček, Luňák, 2019)

Příprava v MEXIKU		PLACHÝ	
Dopoledne:		Odpoledne:	
16. 12. 19	P	adit	
17. 12. 19	U	leš.	
18. 12. 19	S	Wileš	
19. 12. 19	C	F 12 km	Rockus 10x200 za 38 minut 10, 15, 10, 5 min
20. 12. 19	P	F 12 km	3x 600 (1:40) 1:38, 1:37, 200, 300;
21. 12. 19	S	0 nyleš	300 33, 33, 38, 51
22. 12. 19	N	F 8 km	masax 1:16, 1:17, 1:14 3x 250
23. 12. 19	P	F 8 km	3x 300 (1:40) 3x 500 (1:32) 3x 300
24. 12. 19	U	masax	150, 150, 150 14x (21, -20) (19, 5-19, 8)
25. 12. 19	S	F 8 km	F 12 km 19, 5-19, 8 27 41
26. 12. 19	C	F 8 km	150, 150, 200, 300 13x (21, 20, 28, 41)
27. 12. 19	P	F 8 km	3x 600 (1:25) 19, 3, 19, 5, 26, 5, 41
28. 12. 19	S	F 8 km	masax, konkavka 400m - 6, 7, 5
29. 12. 19	P	F 8 km	4x 400 15, 2, 11, 11, 11, 11
30. 12. 19	P	0 masax	tiěšči rozevřít 4/2 lod.
1. 1. 20	S	0	kanon 800m (15, 50 ind.)
2. 1. 20	C	F 12 km	F 12 km (19, 5, 19, 26, 5, 38, 5)
3. 1. 20	P	0	150, 150, 200, 300 12x (20, 19, 27, 40)
4. 1. 20	P	F 8 km	0
5. 1. 20	S	0	lehce 100, 100K (arica 1:04)
6. 1. 20	N	F 8 km	150, 150, 200, 300 13x (20, 19, 27, 38, 5)
7. 1. 20	P	0 masax	150, 150, 150 14x (19, -18)
8. 1. 20	U	0 masax	slup. rovinky do 120 15x 3 serie
9. 1. 20	S	F 12 km	2x 400 (48, 5, 49, 0) (15, 50)!
10. 1. 20	C	0	0
11. 1. 20	P	0	0
12. 1. 20	S	0	tiěšči rozevřít 3/4 lod.
13. 1. 20	N	lehce	R 800m (15, 50)
14. 1. 20	P	0	PF 800m (16, 20)
15. 1. 20	U	0	F 800m (18, 10)

Obrázek 7: Tréninkový deník Josefa Plachého

Zdroj: (Burda, Hakl, Havlíček, Luňák, 2019)

5) 5) Lubomír Tesáček



Obrázek 8: Lubomír Tesáček

Zdroj: (<https://www.sport.cz/clanek/atletika-byvaly-uspesny-vytrvalec-tesacek-tragicky-zemrel-188404>)

Narozen: 9. 2. 1957 ve Slavkově u Brna

Úspěchy: – halový mistr Evropy z roku 1984

- držitel halových českých rekordů na 3 000 a 5 000 metrů
- pětinasobný vítěz Běchovic v řadě
- držitel 18 individuálních mistrovských titulů v běžeckých disciplínách na dráze, v hale i na silnici
- 11 mistrovských titulů Dukly v soutěžích družstev

Osobní rekordy:

- 1 500 metrů: 3:42,3
- 3 000 metrů: 7:48,8 hala (dosud platný český rekord na 3000 metrů v hale)
- 5 000 metrů: 13:25,62
- 10 000 metrů: 28:09,4
- Půlmaraton: 1:02:58
- Maraton: 2:13:48,8 (Videň 22. 4. 1990)

Rozhovor s Lubomírem Tesáčkem pro sever Běhej.com od novinářky Dagmar Zemanové.

Špičkovým vytrvalcem díky respektu z vojny.

„Mezi atlety přezdívaný Tesi, halový mistr Evropy z roku 1984 na 3 000 metrů překážek, držitel halových českých rekordů na 3 a 5 000 metrů, pětinásobný vítěz Běchovic v řadě, ale také oblíbený spolupracovník, pohodář, „bigbeaták“, příjemný hostitel a v neposlední řadě táta krásné dcery, která studuje v Austrálii. Takový je přední český vytrvalec osmdesátých a první poloviny devadesátých let, Lubomír Tesáček“.

Vím, že před odchodem na vojnu jsi běhal jen rekreačně. Co tě tenkrát motivovalo k běhu a jaké byly tvé výsledky?

„Hrál jsem country hudbu. Když jsem měl volno, tak jsem si šel zaběhat. Jen tak na pohodu. Běhal jsem krajskou soutěž. Výsledky ale nebyly moc dobré. Já jsem nikdy nebyl žádnéj talent. Jako žák nebo mladší dorostenec jsem nezaběhl 1 km ani pod tři minuty. Prostě obyčejnej buran z vesnice“.

Co bylo příčinou pozdější změny? Změnil jsi přístup k běhu a začal trénovat tvrdě. Co tě motivovalo k výkonům na vrcholné úrovni?

„Vojna. Vážil jsem tehdy 54 kg, a tak jsem se chtěl dostat někam, kde přežiju ty 2 roky, aniž bych utrpěl šikanu. Začal jsem tedy rok před nástupem na vojnu běhat, dostal se do juniorské reprezentace a narukoval jsem do Dukly Praha, kde jsem běhal s tehdejším špičkovým běžcem Josefem Plachým. Měl jsem vynikajícího trenéra Lišku a výsledky se začaly dostavovat“.

Jak vypadal trénink, který vedl k tomu, že jsi dokázal běhat 3000 metrů za 7:50?

„Rekord mám 7:46 venku a 7:48,8 v hale, na 5 000 m pak 13:39. Univerzální návod neexistuje. Trénink prostě bolel. Nebyl jsem žádný talent, a tak jsem musel běhat o nějakých 30% více než ostatní. Hodně mi dávaly hory, bez hor bych to v životě nedokázal. Na Štrbské pleso jsme jezdili půl roku na opakovaná soustředění. Zpravidla jsme byli tak 3 týdny nahoře a pak jsme sjeli na závody, a za měsíc jsme se zase vrátili do hor. Tohle dneska nikdo nedokáže. Myslím, že každého to táhne do Ameriky, na Kanárské ostrovy a podobně, ale to je jen ztráta času. Každý si myslí, že když bude trénovat na Kanárských ostrovech, tak bude mistrem světa. Skutečnost je ale jiná. Kdybych byl o 20 let mladší, tak budu pořád rychlejší než dnešní běžci. Před dvaceti pěti lety v době KSČ, kdy byly podle mě daleko horší podmínky, jsme mohli jezdit jen na soustředění s národákem“.

Jak to myslíš, že dnes mají běžci lepší podmínky. Vždyť sportovní kluby nejsou tolik dotované a lidi běhají po pracovní době.

„Je fakt, že jediný běžecký oddíl je Kroměříž a těm stačí vyhrát mistrovství republiky v podprůměrném čase. Důležitý je zisk titulu, za to dostanou odměnu a to je uspokojuje. Vlastně když nemají konkurenci, tak proč by se víc snažili“.

Co tedy chybí dnešním běžcům, aby dokázali to, co ty v dobách své největší slávy?

„Je třeba, aby maximálně využívali pobyt na horách, stačí u nás. Aby na sobě pracovali a trénovali na maximum a nadoraz, za každých podmínek. Není to vůbec o trpění, jde o to, že člověk je schopen obětovat všechno“.

Jak by měl tedy vypadat trénink?

„Základem je nedělat žádné přestávky, všechny běhané úseky mít spojované, aby si tělo zvyklo na zátěž. Při běhu na 3 km je základem úsek o délce 1 km. Když jsem se rozklusával na 3 km, končil jsem posledním kilometrem za 2:45. Vedle mne běhali úseky a já jsem běhal 1 km. Tělo

se musí zahřát a být připraveno na výkon. Pak jsem běžel třikrát kilometr s meziklusem o délce 400 m. První kilometr za 2:31, druhý za 2:30 a třetí za 2:28. Pro normální běžce to asi použitelné není, ale pro ty vrcholové je to základ“.

Znám spoustu lidí, kteří naběhají stovky kilometrů za měsíc, dávají běhu všechno, někteří změnili práci, aby mohli víc trénovat, někteří se dokonce rozvedli. Ale výsledky se stejně nedostavují?

„Objem 400 km za měsíc by měl být dostatečný, ale trénink by měl být přiměřený, zátěž je třeba zvyšovat postupně tak, aby člověk využil maximálně svou kapacitu. Běhat jen spoustu kilometrů není dobré, trénink musí být pestrý, nejde to podle nějaké šablony „trénink na měsíc“ a běhat stále stejně. Člověk se na trénink musí těšit, pak ho víc baví, a tím se zlepšuje“.

Jaký jsi měl vztah k maratonu? Přeci jen, 3 000 metrů a 42 kilometrů, to je podstatný rozdíl.

„Každý běžec a vytrvalec, který neuběhne maraton, tak pro mne není vytrvalec, tak jsem si řekl, že to musím uběhnout. A když se mi v tehdejší západní Berlíně podařilo úspěšně zaběhnout závod na 25 kilometrů, uvědomil jsem si, že by to mohlo jít, tak jsem to prostě zkusil“.

Vraťme se k tvé kariéře. Na jejím vrcholu sis po útoku psa poranil achilovku. Proč ses nepokusil po vyléčení o návrat na závodní dráhu?

„Protože po zranění achilovky jsem měl čtyřletou pauzu, neměl jsem problémy jen s achilovkami, bylo toho víc. Doktorů jsem měl dost. Taky jsem soudnej, chodím do práce na dvanáctihodinové směny, trénovat pořádně nemůžu, a aby mě porazil někdo, kdo běhá podstatně pomaleji než já tehdy, tak to nemám zapotřebí. Já jsem si splnil všechno, co jsem chtěl. Po dobu tří let jsem byl nejlepší na světě v hale, zvítězil jsem na mistrovství Evropy, mám celkově 34 zlatých medailí. Ty stříbrné a bronzové nepočítám, to byla vždy prohra. Zajímá mne jen první místo, takže nevidím důvod, proč běhat za veterány. Na počátku mých problémů byla zranění, pak na mne skočil ten pes, a to byl začátek mého konce“.

Nevadí ti, že si již málokdo vzpomene na mistra Evropy z roku 1984? Nemyslíš si, že média by měla naše úspěchy z minulosti častěji připomínat?

„Já nejsem ješitný, je mi to jedno. Mám kamarády jako je Jarmila Kratochvílová, Táňa Kocembová, Imrich Bugár, Remek Machura, Milena Hübnerová (olympijská vítězka ve skoku

do výšky z OH 1968 v Mexiku, Jiří Vyčichlo (trojskokan – olympionik) a spoustu dalších. Čas od času se sejdem, pohovoříme a je nám fajn“.

Kterých svých úspěchů si ceníš nejvíc?

„Hodně si cením úspěchů na závodech, které u nás lidé vůbec neznají. Jsou to různé závody v zahraničí. Zprávy z nich se vůbec neobjevily v tisku, ale nás tam dobře znali. Čechy měli opravdu rádi. Byla to řada závodů ve Švýcarsku, v Německu, v Holandsku, ve Francii, v Belgii. Velkým zážitkem byl závod Marseille – Cassis (Francie), kde jsem běžel v čele pelotonu 20 000 běžců. Tento zážitek je pro mne cennější než zisk titulu mistra Evropy“.

Myslíš si, že by pomohlo, kdyby maratonské limity stanovené Českým atletickým svazem nebyly tak tvrdé a umožnily běžcům dostat se na vrcholnou atletickou akci?

„Já si právě myslím, že člověk by měl pracovat na sobě, aby stanovený limit splnil. Měkké limity nezaručují na mezinárodních úrovních žádný úspěch. To je demotivující, protože vytrvalci pak končí závod na posledních místech nebo jej vzdají“.

Máš za sebou pětadvacetiletou úspěšnou profesionální běžeckou kariéru, co bys rád vzkázal našim běžcům a zvlášť pak běžkyním a začátečníkům?

„Běh, když se dělá rozumně, přináší krásné zážitky. Pocit z proběhnutí se po silnici nebo v terénu nic nenahradí“.

Je to krásnější pocit, než být třeba mistrem Evropy?

„Důležitý je pocit po každém běhu a ten je krásný. Pocit, že člověk udělal něco pro sebe je důležitější než titul mistra Evropy“.

Zdroj:

https://www.behej.com/media/files/other/Lubom%C3%ADr%20Tes%C3%A1%C4%8Dek%20_07.pdf

5) 6) Lukáš Vydra



Obrázek 9: Lukáš Vydra

Zdroj: (<https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/lukas-vydra/>)

Datum narození: 23.08.1973

Oddíl: Univerzitní sportovní klub Praha

Trenér: Josef Vědra

Disciplíny: 800 m

Úspěchy: 1996: HME (1500 m) - 4.; 1997: MS - semifinále; 1998: HME - semifinále; 1998: ME - 3.; 1999: HMS - semifinále; 2001: HMS – rozběh

Disciplína	Výkon	Místo	Datum
800 m	1:44.84	Zürich (SUI)	12 AUG 1998
1000 m	2:16.56	Stockholm (SWE)	05 AUG 1998
1500 m	3:41.59	Praha (CZE)	07 JUN 1997

Zdroj: (<https://worldathletics.org/athletes/czech-republic/lukas-vydra-14168085>)

Lukáš Vydra nyní bývalý skvělý český běžec, který především závodil na středních tratích. Jeho nejsilnější disciplína byla konkrétně trať 800 m. Na této trati dosáhl svého nejlepšího životního výsledku a to byl zisk bronzové medaile na evropském šampionátu v Budapešti. Na závodě Zlaté ligy Lukáš Vydra dokázal překonat doposud platný český rekord na 800 m, jehož hodnota je dodnes 1:44,84 min. O pár dní dříve také překonal doposud platný český rekord na trati 1000 m. Ve Stockholmu zaběhl čas 2:16,56 min.

Lukáš vynikal už v žákovských kategoriích a o jeho nesporném talentu nebyl pochyb. Už jako žák držel český rekord na 800 m v hale v čase 1:57,4 mn. V dorostenecké kategorii se posunul na čas 1:51,67 min. Od roku 1991 se Lukáš upsal pražskému Olympu Praha, kde vydržel až do roku 1994, kdy přestoupil ke konkurenci do oddílu Dukla Praha. První výraznější mezinárodní úspěch Lukáš předvedl v roce 1996 na halovém mistrovství Evropy ve Stockholmu, kde ve finále běhu na 1500 m doběhl na 4. místě v čase 3:46,20 min.

V letech 1997 až 1998 dokázal Vydra získat titul mistra ČR v běhu na 800 m. Další mezinárodní start ho čekal na světovém šampionátu v japonském Maebaši, který se konal v roce 1999. Vydra ve třetím ze semifinálových běhů obsadil 4. místo a jen těsně mu unikly boje o nejvyšší příčky ve finále.

Lukášův nejlepší výkon v běhu na 800 m (pod širým nebem) si vytvořil v roce 1998 na závodě Zlaté ligy v Curychu. V následujících letech se Lukáš trápil se zraněními a jeho výkony postupně klesaly, zanedlouho tedy ukončil profesionální atletickou kariéru. Poté působil jako kondiční trenér v několika fotbalových klubech.

Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Luk%C3%A1%C5%A1_Vydra

5) 7) **Jakub Holuša**



Obrázek 10: Jakub Holuša

Zdroj: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/1398>

Datum narození: 20.2.1988

Stát: Česká republika

Výška: 183 cm

Hmotnost: 72 kg

Oddíl: TJ Dukla Praha

Trenéři: J. Sequent, D. Kupka, J. Vedra

Disciplíny: 800, 1500 m

Úspěchy: 2005: MS17-2000 m př./7., ME kros (U20)/75.; 2007: MEJ-3000 m př./1., ME kros (U20)/42.; 2008: HMS-800 m/R, OH-800 m/R; 2009: ME22-800 m/R, 1500 m/3.; 2010: HMS-800 m/5., ME-800 m/5.; 2011: HME-1500 m/5.; 2012: HMS-800 m/2., ME-800 m/5., 4x400 m/5., OH-800 m/R; 2014: HMS-1500 m/5., ME-1500 m/F-DNS, ME kros/DNF; 2015: HME-1500 m/1., MS-1500 m/R; 2016: HMS-1500 m/2., ME-1500 m/R-DQ, OH-1500 m/SF; 2017:

MS-1500 m/5., ME kros-mix štafeta/2.; 2018: HMS-1500 m/R, ME-1500 m/R; 2019: MS-1500 m/R

Osobní rekordy: 1:45.12 (2012), 1:46.09h (2010); 3:32.49 NR (2016), 3:37.68h (2015)

Holuša se ze začátku své kariéry věnoval trati 3000 m překážek. Na MS do 17 let v Marrákeši doběhl na trati 2000 m př. ve finálovém běhu na sedmém místě. Na juniorském ME v nizozemském Hengelu získal Jakub Holuša titul mistra Evropy na trati 3000 m př.

Od roku 2008 se Jakub začal převážně věnovat středním tratím, a to běhu na 800 m a 1500 m pod vedením trenéra Vedry. Na MS v hale v roce 2008 ve španělské Valencii na trati 800 m nepostoupil do finálových bojů o medaile. V roce 2008 také reprezentoval Českou republiku na olympijských hrách v Pekingu, kde sice nepostoupil z rozběhů na 800 m, ale už jenom účast na OH je ohromný úspěch. První větší medaile se Jakub dočkal na ME do 22 let v litevském Kaunasu, kde ve finále na 1500 m vybojoval bronzovou medaili. Na MS v Berlíně však kvůli zranění nemohl startovat.

V roce 2010 na HMS v katarském Dauhá získal Jakub skvělé 5. místo na trati 800 m za čas 1:47,28 min. Stejně 5. místo také vybojoval tentýž rok na ME v Barceloně, kde mu bronzová medaile unikla o pouhých 23 setin a za čas 1:47,45 min. bral „pouze“ páté místo za výborným půlkařem z Polska Adamem Kszczotem.

Na halovou sezonu v roce 2012 a hlavně její vrchol HMS v Istanbulu, se však Jakub dokázal velmi dobře nachystat. Když se Holuša dokázal lehce probít přes dvě kola rozběhů mezi nejlepších šest, mohl přemýšlet o zisku medaile, a svoji velkou příležitost takticky i rychlostně dokázal proměnit ve stříbrnou medaili. Po proběhnutí dvou kol začal tempo udávat polský favorit Kszczot, Holuša se bez potíží zavěsil za něj a udržoval se v kontaktu se závodníky v čele, dokázal ustát tvrdé souboje na lokty se soupeři a do posledního kola běžel na třetí pozici. V něm nejvíce sil měl Etiopan Aman, který doběhl do cíle v čase 1:48.36 min. za ním v těsném závěsu dosprintoval o 26 setin později český půlkař! *"Je to fantastické, nemám slov. Před finále jsem moc nespál, protože jsem myslel na medaili, dokonce i na zlato,"* rozplýval se Jakub. *"Tempo bylo pomalé, pak za to vzal Kszczot a stupňoval to. V takových momentech je třeba správně zareagovat, roli může hrát každá setinka. Možná jsem měl zaútočit trochu dřív a třeba bych Amana porazil, ale i tak je to úžasné,"* radoval se.

Jakub Holuša je také držitelem českého rekordu na 4x400 m ve složení (3:02,72min. Daniel Němeček, Pavel Maslák, Josef Prorok, Helsinky 1.7.2012), do té doby než tento čas překonalo

kvarteto Jan Tesař, Pavel Maslák, Michal Desenský a Patrik Šorm (3:02,66, 9.7, ME Amsterdam 2016).

V roce 2015 už Jakub Holuša trénoval pod novým trenérem Jiřím Sequentem a to mu přineslo největší úspěchy jeho atletické kariéry. V tomto roce 25. února překonal ve francouzských Metách český rekord na 1000 m, kde zaběhl čas 2:19,45 min. Jeden z největších úspěchů Jakuba Holuši měl přijít na HME v Praze, kde ve vyprodané O₂ aréně dokázal v nervydrásajícím závěru porazit favorita z Turecka běžce Ozbilena.

Velmi dobře navázal na skvělou halovou sezónu i venku, kde zaběhl na meetingu Diamantové ligy český rekord na 1500 m a překonal rekord Jana Kubisty po 32 letech výkonem 3:34,26 min. Bohužel vrchol letní sezony MS v Pekingu Holušovi vůbec nevyšel podle představ. V takticky běženém rozběhu na 1500 m se bohužel nechal zavřít a následné obíhání ho stálo příliš hodně sil a na postup do semifinále to nestačilo. Jakub tedy odjížděl ze šampionátu velmi zklamaný.

Sezóny v roce 2016 odstartoval Jakub na výbornou. Na HMS v americkém Portlandu dokázal získat stříbrnou medaili na trati 1500 m, když mu unikla zlatá medaile za vítězným Američanem Centrowitzem o pouhých osm setin. *„Myslím, že se nám povedla závěrečná příprava. Vsadili jsme vše na jednu kartu a vyšlo to. Navíc nám pomohl aklimatizační kemp v Chula Vistě. Většina elitních mílařů přijela do Ameriky až ve středu před HMS a pak je velmi těžké dobře zazávodit. Ve finále mi hrálo všechno do karet a těší mě, že jsem prodal, na co jsem měl,”* uvedl po návratu. Naopak start sezóny letní Jakobovi příliš nevyšel, když se mu nepodařil závod na Zlaté tretře. Na ME do Amsterdamu, ale přijel už skvěle připravený. S přehledem ovládl svůj rozběh, ale bohužel v semifinálových bězích ho postihla kolize se švédským běžcem a po následném protestu Švédů byl Jakub diskvalifikován a do finálových bojů se nepodíval. Chuť si mohl spravit na meetingu Diamantové ligy v Monaku, kde překonal svůj vlastní český rekord a posunul ho na hranici času 3:33,36 min.

S velkými ambicemi odlétal i na OH do Ria, kde bohužel skončil v semifinále a obsadil „pouze“ sedmnácté místo.

Jakub vynechal kvůli zdravotním problémům halovou sezónu 2017 a rozhodl se soustředit na tu venkovní. Svou formu naladil opravdu dobře. Několik týdnů před světovým šampionátem si ve Stockholmu zaběhl sezónní výkon 3:34.26 a se zdravým sebevědomím odjížděl i na MS do britské metropole, kde se konečně dočkal účasti ve světovém finále a tam si nevedl vůbec špatně. Strhujícím finišem si doběhl pro konečnou pátou příčku, přičemž měl ze všech

závodníků nejrychlejší poslední třístovku. Ve finále Diamantové ligy pak skončil osmý. Na podzim se rozhodl přejít pod vedení polského trenéra Tomasze Lewandowského. V prosinci byl členem štafety, která vybojoval historicky první stříbrnou medaili v rámci mistrovství Evropy v krosu.

V únoru roku 2022 ohlásil konec atletické kariéry z důvodu vleklých zranění.

Zdroj: <https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/jakub-holusa1/>

Ukázka z tréninkové přípravy Jakuba Holuši

5. březen až 11. březen 2021 soustředění JAR

5. březen - dopo. R-4 km, STR, ABC, 4x100 m rov, 2x(8x100m) pauza 2 min a série 8 min, V-2km

Odpo.- stupňovaný běh 12 km, tempo 3:39 na km.

6. březen – dopo. - R 4 km, STR, ABC, rov 4 x 100 m, 3 km 3 km 2 km 1 km pauza 4 min 4 min a 3min, V- 2 km.

Odpo.- posilovna

7. březen – 16 km klus, tempo 4:11 na km.

8. březen – dopo. – R-4 km, STR, ABC, rov. 4 x 100m, 4 x (400 – 400 – 300 - 200) pauza 200 m meziklus a série 4 min., V – 2 km.

Odpo. – 12 km tempový běh 3:45 na km.

9. březen – dopo. – R – 4 km, 8 km běh na anaerobním prahu – tempo 3:13 na km, V-2 km

Odpo – posilovna

10. březen – dopo. – R – 4 km, STR, ABC, rov 4 x 100 m, 20 x 200 m meziklus 200 m v průměru za 28 s. V – 2 km.

11. březen – 20 km dlouhý běh tempo 4:07 na km.

5) 8) Filip Sasínek



Obrázek 11: Filip Sasínek

Zdroj: <https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/filip-sasinek/>

Datum narození: 08.01.1996

Oddíl: Atletický klub Hodonín,z.s.

Trenér: Antonín Slezák

Disciplíny: 800 m, 1500 m

Úspěchy: 2013: MS17-1500 m/R, 2000 m př./8.; 2014: MSJ-1500 m/R, 3000 m př./R; 2015: HME-800 m/R, MEJ-3000 m př./R, ME kros (U20)/26.; 2016: ME-1500 m/8.; 2017: HME-1500 m/3., ME22-1500 m/2., ME kros-mix štafeta/2.; 2019: HME-1500 m/4., MS-1500 m/R; 2021: HME-1500 m/9.

Osobní rekord:800 m: 1:46.24 (2020) 1:47.75 h (2019), 1500 m: 3:35.02 (2020) 3:36.53 h NR (2021) 3:36. 3:39.98 h (2018)

Filip Sasínek se už jako velmi mladý začal aktivně věnovat hokeji a atletiku zatím bral pouze jako doplňkový sport. Chvilí se mu dařilo obě aktivity kombinovat, ale definitivní rozhodnutí přišlo v patnácti letech, kdy dostala přednost královna sportu, které se Filip pod dohledem zkušeného trenéra Antonína Slezáka v Hodoníně začal věnovat naplno.

První mezinárodní úspěchy se dostavily velmi brzy. V roce 2013 se Filipovi podařilo vybojovat na mistrovství světa dorostenců v ukrajinském Doněcku 8. místo na trati 2000 m překážek. V roce 2014, musím se pochlubit, se mnou Filip odletěl na mistrovství světa juniorů v americkém Eugene, kde jsme oba startovali na trati 1500 m a oba jsme skončili za branami finále. Filip ještě nastoupil na trať 3000 m překážek, kde se mu také nepodařilo postoupit do finálových bojů.

Filip dokázal, že je velmi univerzální běžec, když se dokázal v roce 2015 nominovat na mistrovství Evropy v hale na trati 800 m. Bohužel ani tentokrát se mu nepodařilo probojovat se z rozběhu. Velmi podobný příběh ho čekal také na vrcholu hlavní sezóny, kterým mělo být juniorské mistrovství Evropy ve švédské Eskilstuně, kde si zvolil start na trati 3000 metrů překážek. Poslední atletickou akcí v kategorii mládežníků pro něj bylo mistrovství Evropy v přespolním běhu ve francouzském Toulonu, kde doběhl na 26. místě.

Velký výkonnostní skok se dostavil až v sezóně 2016. Nejdříve si doběhl pro velmi překvapivé vítězství na ostravském mítinku Zlatá tretra, kde dokázal porazit mnoho zkušených borců včetně Jakuba Holuši a vyhrát v novém osobním rekordu 3:36.32. Poté se mu velmi zadařilo na mistrovství Evropy v nizozemském Amsterdamu, kde dokázal postoupit do finále a tam si doběhl pro krásné osmé místo. Cennou zkušenost také získal na Diamantové lize v Curychu, kde dokázal vyhrát v závodě na 800 metrů v kategorii do 22 let v novém osobním rekordu 1:46.42 min.

Atletický rok 2017 byl pro Filipa nejúspěšnější. Na halovém evropském šampionátu v Bělehradě dokázal vybojovat svůj první cenný kov, když si ve finálovém klání na 1500 m doběhl pro bronz. V létě, kdy jsem s Filipem také startoval na trati 1500 m na mistrovství Evropy do 22 let v polské Bydhošti, si doběhl pro stříbrnou medaili.

Halovou sezónu v roce 2018 zahájil velmi solidními výkony, kdy svůj čas na trati 1500 m stlačil pod 3:40 min. V létě bohužel kvůli zranění nestartoval.

V průběhu halové sezóny v roce 2019 se ale Filip dokázal vrátit v plné síle a bylo z toho pěkné čtvrté místo na HME v Glasgow. V létě pod otevřeným nebem se postupně zlepšoval a na atletickém mítinku v Bernu zaostal pouze časem 3:36.83 jen těsně za tři roky starým osobním

rekordem. Tento kvalitní čas mu dokázal zajistit letenku na mistrovství světa, které pořádalo katarské Dauhá. Ve velmi nabitě světové konkurenci se mu z rozběhu nepodařilo postoupit.

Atletická sezóna v roce 2020 patřil pro Filipa k těm lepším. Na ostravské Zlaté tretře si po čtyřech letech dokázal zlepšit osobní rekord na své dominantní trati 1500 m, když proběhl cílem v čase 3:35.02 min. Podařilo se mu také zaběhnout neoficiální český rekord na trat i 2000 m a překonat tak Josefa Odložila. Nová hodnota rekordu je nyní 4:57.60 min. Zlepšil si také nové osobní rekordy na 800 m (1:46.24), 1000 m (2:17.05) a 5000 m (13:58.92).

Výbornou běžeckou formu si donesl i do sezóny 2021. V hale se nejdříve vytáhl na mítinku v Toruni novým českým rekordem na trati 1500 metrů, když dokázal překonat rekord Jakuba Holuši na 3:36.53 min. Na stejném místě později o několik týdnů dokázal na HME postoupit do finále, kde doběhl na 4. místě. V létě mu jen těsně unikla účast na OH v japonském Tokiu. Nejrychlejší čas sezóny na 1500 m zaběhl na meetingu ve švýcarské Bellinzoně, kde příliš nezaostal za čelem závodu a převedl výkon v čase 3:35.82 min.

Zdroj: <https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/filip-sasinek/>

6) Diskuze

Tato diplomová práce si kladla za hlavní cíl vytvořit přehled nejlepších českých a československých běžců na středních a dlouhých tratích od konce druhé světové války po současnost. Práce byla psána na základě studia dobových pramenů, literatury věnující se historii atletiky nebo běžecké historii. Dále jsem mnoho informací na dané téma našel pomocí internetu, kde jsem dohledal mnoho zajímavostí.

Při psaní mé diplomové práce jsem se potýkal s různými problémy. Největší z nich bylo sehnat dostatek materiálů, kterých už je dnes velmi málo k dispozici. Naštěstí můj bývalý běžecký trenér Pavel Tunka má ve svém vlastnictví mnoho knih, časopisů, sborníků a spousty dalších materiálů na snad veškerá běžecká témata, od běžeckých tréninků přes techniku běhu až po historii. Tímto bych mu chtěl velmi poděkovat za zapůjčení velkého množství knih, ze kterých jsem čerpal hodně informací a využil je v této diplomové práci.

V první části mé práce jsem se zabýval historií atletiky a historií běhu na střední a dlouhé tratě. Dále pak vývojem tréninkových metod a v neposlední řadě metodami běžeckého tréninku našich nejlepších běžců. V této části práce jsem díky panu Tunkovi měl k dispozici potřebné zdroje informací a musím říct, že mě tato část velmi zaujala a byl jsem mnohdy velmi překvapený, jak se v minulosti běžci v různých koutech světa připravovali a vůbec jaké měli podmínky pro trénink.

V druhé části práce jsem se už konkrétně věnoval našim nejlepším běžcům. Zde nastal problém kvůli nesourodosti informací. Např. ohledně systému přípravy nebo konkrétních ukázek tréninku z určitého období se mi nepodařilo u každého běžce najít. Přeci jen trénink těch nejlepších a určité „know-how“ si většina trenérů i závodníků chrání a tyto informace jsou obecně těžké k sehnání. Ostatní informace byly k nalezení mnohem snadnější a po delším hledání se mi je doufám podařilo srozumitelně sepsat. Nejvíce informací jsem dle očekávání našel o Emilu Zátopkovi, který je v ČR i v dnešní době velmi známý a náš národ je na Zátopka očividně velmi pyšný. To potvrzuje i nedávno odvysílaný film Emil Zátopek, který získal v minulém roce 8 Českých lvů. Naopak nejméně informací jsem získal o Lukáši Vydrovi, což mě velice mrzí, protože bych velmi rád věděl, jak se např. náš český rekordman na 800 m a držitel bronzové medaile z ME připravoval na závody nebo bych minimálně čekal u tak úspěšného běžce nějaký rozhovor v běžeckém časopise.

Nakonec mohu konstatovat, že pro vypracování mé diplomové práce se mi podařilo získat potřebné množství informací a materiálů, které jsem dokázal nashromáždit za velké pomoci zde zmíněných přátel atletiky.

Na závěr této kapitoly bych ještě rád připomenul mnoho dalších úspěšných běžců, kteří se do obsahu mé diplomové práce nevešli, ale zaslouží si, abych je zde zmínil.

Pavel Soukup (800 m, 1:44,87)

Jan Kubista (1500 m, 3:34,87)

Michal Šneberger (1500 m, 3:36,50)

Stanislav Hoffman (1500 m, 3:39,1)

Dušan Moravčík (3000 m př., 8:23,8)

Jiří Sýkora (5000 m, 13:24,99) – do dnešní doby český rekord

Petr Klimeš (5000 m, 13:25,13)

Jan Pešava (10000 m, 27:47,90) – do dnešní doby český rekord

Ivan Uvizl (10000 m, 28:04,4)

Josef Jánský (10000 m, 28:23,15)

Karel David (maraton, 2:11:57)

Vlastimil Zwiefelhofer (6. místo na MS v krose)

7) Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo vyhledání nejúspěšnějších českých a československých běžců na střední a dlouhé tratě od dob druhé světové války po současnost. Hlavní kritérium pro tento výběr nejúspěšnějších běžců jsem si zvolil takové, že vyberu jen ty běžce, kteří získali cenný kov na velké atletické akci, a to je MS, HMS, ME, HME a OH. Konkrétně se má diplomová práce věnuje běžeckým disciplínám od 800 m po maraton.

Naši nejlepší běžci nasbírali dohromady 21 cenných kovů z mezinárodních atletických akcí. Z nich jich 9 získal Emil Zátopek, který se s přehledem stává nejúspěšnějším běžcem Československa od dob druhé světové války po současnost.

V mé diplomové práci je dobře vidět, že nejúspěšnější období bylo hned po válce, kdy se Emil Zátopek postaral o největší běžecký úspěch české historie. Dokázal jako jediný běžec na světě získat titul olympijského šampiona na jedné hrách ve třech běžeckých disciplínách a to 5000 m, 10000 m a maraton. Dále ještě musím připomenout druhého a posledního medailistu z OH v běžeckých disciplínách, a to byl Josef Odložil na trati 1500 m, kde získal stříbrnou medaili.

Je patrné, že výkonnost českých vytrvalců a středotratěů neustále stoupala až do 70. let minulého století. Poté sice začala výkonnost lehce stagnovat, ale velmi dobré výsledky čeští běžci dokázali udržet až do přelomového roku 1989, kdy padl komunistický režim a nastala demokracie. Tento nový politický směr měl u nás velký vliv na pokles běžecké výkonnosti, a to díky tomu, že zrušil nebo do velké míry omezil střediska vrcholového sportu, která měla za bývalého režimu mnohem větší podporu a tím pádem atleti mnohem lepší podmínky pro přípravu.

Toto nejvíce platí pro běhy na dlouhé tratě, kde je úpadek výkonnosti největší. České rekordy na dlouhých bězích jsou všechny platné od minulého tisíciletí a poslední vytrvalec, který zaběhl 10 000 m pod 29:00 min byl Jan Pešava, rovněž před rokem 2000. Na trati 5000 m se v roce 2019 stal Jakub Zemaník po dlouhých 19 letech běžcem, který dokázal prolomit hranici 14:00 min po Tomáši Krutském, který naposled před Jakubem v roce 2000 zaběhl 5000 m pod 14:00 min. Tyto běžci by také zasloužili v mé práci svůj medailonek, ale i přes výborné výkony nezískali žádnou medaili z velkých atletických akcí, a proto jsem je zde nemohl uvést.

U běhů na střední tratě je situace o něco příznivější, zde se občas objeví někdo, kdo se minimálně může poměřit s evropskou špičkou, jako např. Jakub Holuša nebo Filip Sasínek.

Zde musím vyzdvihnout výkony Jakuba Holuši, který je bezpochyby nejúspěšnějším běžcem poslední dekády. Dokázal vyhrát HME a získat stříbro na HMS, dále překonat český rekord na 1500 m a doběhnout na skvělém pátém místě na MS pod otevřeným nebem v roce 2019.

Podle mého názoru za špatnou výkonnost našich vytrvalců může několik faktorů. Stále méně dětí v klíčovém věku největšího psychomotorického vývoje od 6 do 15 let nevykonává dostatek spontánního pohybu nebo nějaké činnosti, která rozvíjí všeobecný pohybový základ. Bez dobře rozvinutého pohybového základu se pak velmi těžko navazuje na speciální přípravu ve starším věku. Moderní technologie současné doby nabízejí mnoho možností, jak trávit volný čas a mohou odvádět pozornost, jak u mládeže, tak i u profi sportovců, že třeba díky internetu zanedbávají regeneraci a různé doplňkové kompenzační aktivity. Dnes je také větší výběr nových sportů než dříve, jenž jsou mnohem více „cool“. Dále od 90. let minulého století začali veškerým běžeckým tratím s velkým přehledem vládnout afričtí běžci. Na české běžce to může působit jako velká demotivace a raději hledají snadnější cesty k úspěchu. Vybírají si raději sportovní odvětví, kde není taková konkurence, jak na úrovni naší republiky, tak na světové úrovni.

Cesta, jak se dostat do běžecké špičky, není jen o běhání vysokých objemů, ale je to především o systematické práci a postupnosti v rozvoji běžeckých schopností. Je důležité dbát, aby v mládežnických kategoriích nebyla zanedbána rychlostní průprava, a i běžec na dlouhé tratě si zlepšoval výkony na kratších vzdálenostech. Dnešní trenéři se shodují na tom, že právě nedostatečný rozvoj rychlosti u běžců v mladém věku může být v pozdějším věku limitující faktor.

Na závěr bych chtěl projevit nesmírnou úctu a obdiv k našim bývalým i současným reprezentantům, kteří svojí obrovskou pílí a tréninkem na hranici možností dokázali zaběhnout skvělé časy a prosadit se mnohdy ve světové konkurenci.

8) Zdroje

Literární zdroje:

- 1) Hroch, M. (1985) Úvod do studia dějepisu, SPN- Státní pedagogické nakladatelství, ISBN 14-383-85
- 2) JIRKA, J., POPPER, J., a kol. Malá encyklopedie atletiky. Praha: Olympia, 1990. 19- 20 s.
- 3) JIRKA, J. a kol. Sto let královny. Praha: IRIS, 1997. 227 s. ISBN 80-85893-11-8.
- 4) Kněnický, K. et al. (1974). Technika lehkootletických disciplín. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- 5) Čillík, I. et al. (2009). Atletika. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banské Bystrici.
- 6) Ladislav Fišer a kol. (1965). Mílaři a vytrvalci. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- 7) Kučera, V., & Truksa, Z. (2000). Běhy na střední a dlouhé tratě. Praha: Olympia.
- 8) HUDÁK, H.: Běžecká kuchařka. SOBZ, 1999
- 9) Kubálek, D., & Müllerová, H. (1996). Kronika olympijských her 1896 – 1996. Praha: Fortuna Print.
- 10) ZÁTOPKOVÁ, Dana. Dana a Emil Zátopkovi: Náš život pod pěti kruhy. 1. vyd. Praha: Academia, 2016. 599 s. ISBN 978-80-200-2599-9. S. 179–183.
- 11) Vytrvalost pozoruhodný život a doba Emila Zátopka: Rick Broadbent. 2016: ISBN-978-80-276-0254-4
- 12) JIRKA, J., et al. Kdo byl kdo c české atletice. Praha : Olympia, 2000.
- 13) Časopis B, číslo 07, jaro 2019, Burda, Hakl, Havlíček, Luňák, ISSN 2464-4986

Internetové zdroje:

- 1) <https://www.runczech.com/cs/o-nas/o-nas/historie-pim/emil-zatopek>
- 2) <http://www.zatopek.eu/vzdelavani/trenink-podle-emila-zatopka/>
- 3) <http://www.atletikakosice.sk/aktuality/aktuality/detail/53-legendy-kosickej-atletiky-jozef-plachy/>
- 4) https://www.behej.com/media/files/other/Lubom%C3%ADr%20Tes%C3%A1%C4%8Dek%20_07.pdf
- 5) <https://worldathletics.org/athletes/czech-republic/lukas-vydra-14168085>
- 6) https://cs.wikipedia.org/wiki/Luk%C3%A1%C5%A1_Vydra
- 7) <https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/jakub-holusa1/>
- 8) <https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/filip-sasinek/>
- 9) <https://sportantique.cz/jungwirth>
- 10) <https://www.memorial-odlozil.cz/josef-odlozil/>
- 11) https://cs.wikipedia.org/wiki/Jozef_Plach%C3%BD
- 12) <https://www.sport.cz/clanek/atletika-byvaly-uspesny-vytrvalec-tesacek-tragicky-zemrel-188404>
- 13) <https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/lukas-vydra/>
- 14) <https://www.olympijskytym.cz/athlete/1398>
- 15) <https://www.atletika.cz/reprezentace/medailony-atletu/filip-sasinek/>

9. Seznam Obrázků

Obrázek 1: Emil Zátopek	33
Obrázek 2: Stanislav Jungwirth.....	39

Obrázek 3: Josef Odložil	44
Obrázek 4: Josef Plachý	47
Obrázek 5: Tréninkový deník Josefa Plachého	54
Obrázek 6: Tréninkový deník Josefa Plachého	55
Obrázek 7: Tréninkový deník Josefa Plachého	56
Obrázek 8: Lubomír Tesáček	57
Obrázek 9: Lukáš Vydra	62
Obrázek 10: Jakub Holuša.....	64
Obrázek 11: Filip Sasínek	68

10. Seznam použitých zkratk

ČAS – Český atletický svaz

EHH – Evropské halové hry

HME – Halové mistrovství Evropy v atletice

HMS – Halové mistrovství světa v atletice

OH – Olympijské hry

ME – Mistrovství Evropy v atletice

ME22 – Mistrovství Evropy v atletice do 23 let (22 let včetně)

MEJ – Mistrovství Evropy juniorů v atletice (do 19 let)

MR – Maximální rychlost

MS – Mistrovství světa v atletice

OV – Obecná vytrvalost

SHH – Světové halové hry

SV – Speciální vytrvalost, speciální tempo

TR – Tempová rychlost

TV – Tempová vytrvalost

