

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Lukáš Gabera

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ANALÝZA SPORTOVNÍ KARIÉRY DESTIBOJAŘE
TOMÁŠE DVOŘÁKA**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Vypracoval:

Lukáš Gabera

Praha, březen 2019

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis studenta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Úvodem bych rád poděkoval PhDr. Radimu Jebavému, Ph.D., vedoucímu mé bakalářské práce, za cenné rady a veškerou pomoc, kterou mi poskytl během jejího zpracování.

Abstrakt

- Název:** Analýza sportovní kariéry desetibojaře Tomáše Dvořáka
- Cíle:** Cílem bakalářské práce je literární rešerše a zanalyzovat dle dostupných biografických materiálů a literárních zdrojů zachycení a interpretace sportovní kariéry trojnásobného mistra světa Tomáše Dvořáka v letech 1993 – 2008. V rámci biografické studie dojde k podrobnému nastínění celé závodní kariéry, včetně všech úspěchů a zdravotních problémů tohoto desetibojaře.
- Metody:** Bakalářská práce je realizována jako přehledová studie a zároveň jsem použil metodu literární rešerše a analýzy. Práci jsem rozdělil do dvou hlavních částí. V první části jsem se zaměřil na teoretickou část samotného desetiboje, jeho vzniku a historie, a také na psychosomatické předpoklady úspěšného atleta – desetibojaře. V části druhé jsem podrobně zanalyzoval výsledky ze všech absolvovaných desetibojů a halových sedmibojů, které jsem popsal a barevně graficky znázornil. Každý tento graf je krátce okomentován.
- Výsledky:** V předkládané bakalářské práci se mi podařilo na základě studia dostupných materiálů zmapovat a zanalyzovat vícebojařskou kariéru Tomáše Dvořáka v letech 1993 – 2008, včetně všech úspěchů a zdravotních problémů.
- Klíčová slova:** sport, kariéra, atletika, desetiboj, mistrovství světa

Abstract

Title: Analysis of sports career decathlon athlete Tomáš Dvořák

Objectives: The goal of the bachelor thesis is to analyze biographical materials and literature resources to capture and interpret sports career the triple world champion Tomáš Dvořák in years 1993 – 2008. Within the biographical study, there will be a punctual adumbration of whole of his sports career including his every success and every health issue.

Methods: This bachelor thesis is carried out as a review and I am going to use the method of comparison and analysis. The work is divided into two main parts. In first part I focused on theoretical part of decathlon itself, its creating history and psychomotor assumptions of successful athlete. In second part I closely analyzed the results of all races he took part in. I described them and used graphical schemes. I connected a short comment to each graphical scheme.

Results: In submitted bachelor thesis by studying obtainable materials I managed to map, evaluate and describe the multisport career of Tomáš Dvořák in years 1993 – 2008 including all his successes and health issues.

Keywords: sport, career, athletics, decathlon, world champion

OBSAH

1	ÚVOD	11
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	12
2.1	Přehled literatury o desetiboji	12
2.2	Desetiboj v řeči čísel.....	12
2.2.1	Počátky atletického desetiboje.....	13
2.2.2	Historie desetiboje v našich zemích.....	13
2.2.3	Pravidla atletického desetiboje	14
2.2.4	Bodovací systém desetiboje.....	14
2.2.5	Různé formy vícebojů mužů a žen	15
2.3	Struktura sportovního výkonu	16
2.3.1	Pohybové schopnosti a energetické krytí.....	18
2.3.2	Motorické schopnosti.....	21
2.3.3	Koordinační schopnosti a všestrannost.....	23
2.3.4	Psychické faktory.....	23
2.4	Vícebojařská typologie	24
2.5	Jídelníček, pitný režim a regenerace desetibojaře	25
3	VÝZKUMNÁ ČÁST	27
3.1	Cíle práce.....	27
3.2	Úkoly práce.....	27
3.3	Formulace výzkumných otázek – anketa.....	27
4	METODIKA PRÁCE.....	29
4.1	Metodika práce	29
5	VÝSLEDKOVÁ ČÁST	30
5.1	Analýza sportovní kariéry Tomáše Dvořáka	30

5.1.1	Počátky sportovní kariéry	30
5.1.2	Největší úspěchy v kariéře	31
5.1.3	Kariéra T. Dvořáka v letech 1993-2008	33
5.1.4	Sportovní úspěchy mimo desetiboj	35
5.1.5	Rozbor jednotlivých disciplín při osobním rekordu	38
5.1.6	Přehled všech absolvovaných desetibojů v letech 1993 – 2008	39
5.1.7	Hodnocení halových sedmibojů	55
5.1.8	Porovnání výkonů v kariéře T. Dvořáka, R. Šebrleho a R. Změlíka	56
5.1.9	Stručné profily našich nejúspěšnějších desetibojařů	59
6	DISKUSE	60
7	ZÁVĚR	62
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	66
	PŘÍLOHY	68

Seznam použitých symbolů, jednotek a zkratek

ATP – Adenosintrifosfát

CP – Kreatinfosfát

CNS – Centrální nervová soustava

ČR – Česká republika

ČSSR – Československá socialistická republika

HME – Halové mistrovství Evropy

HMS – Halové mistrovství světa

IAAF - Mezinárodní atletická federace

LA – Laktát

MČR – Mistrovství České republiky

MS – Mistrovství světa

OH – Olympijské hry

O₂ – Kyslík

cm – centimetr

kg – kilogram

m – metr

min. – minuta

př. – překážky

sec – sekunda

% – procento

1 ÚVOD

Atletika je právem považována za královnu sportu. Prvními atlety byli naši předkové, kteří pokud chtěli ukojit hlad a ulovit něco k snědku, byli nuceni umět běhat, skákat a házet oštěpem. Z atletických základů vychází až na malé výjimky všechny druhy sportovních odvětví. Atletika v porovnání vrcholových či výkonnostních sportů vyniká ladností a krásou, je to souhrn dokonale zkoordinovaných pohybů.

Jestliže je atletika považována za královnu sportu, tak desetiboj je zcela jistě jeho králem. Desetiboj nemůže na vrcholové úrovni dělat každý. K tomu, aby byl atlet vynikajícím desetibojařem, musí splňovat řadu předpokladů, jednak fyzických, psychických, ale hlavně musí být všestranně sportovně nadán.

Český desetiboj je výkladní skříní české atletiky a českého sportu vůbec. Naši tři nejlepší desetibojaři, Robert Změlík, Roman Šebrle a Tomáš Dvořák, se mohou pochlubit těmi největšími úspěchy, jakých může sportovec dosáhnout – tituly světových šampionů, olympijských vítězů a světových rekordmanů.

Ve své bakalářské práci chci podrobně zanalyzovat sportovní kariéru Tomáše Dvořáka, jednoho ze tří našich nejúspěšnějších atletů – desetibojařů a také jednoho z nejlepších sportovců na světě. Tomáš Dvořák byl velkým vzorem v mé atletické kariéře. Jedním z hlavních důvodů, proč jsem se rozhodl psát právě o něm, byl ten, že se Tomáš Dvořák stal třikrát po sobě mistrem světa v desetiboji, což se doposud žádnému jinému desetibojaři nepovedlo. Psát o životě a sportovní kariéře Tomáše Dvořáka mne velice bavilo. Před samotným psaním této práce bylo nutno určit a popsat teoretická východiska, podle kterých budu v práci postupovat. Sem patří samotný pojem desetiboj, jeho celková historie, historie a současnost v našich zemích, dále pak pravidla, bodovací systém a zvláštní formy atletických vícebojů žen a mužů. Dále jsem do této teoretické části zařadil faktory, ovlivňující sportovní výkon pod kapitolou "Struktura sportovního výkonu", mezi které patří fyzické a somatické předpoklady, motorické, koordinační schopnosti a všestrannost, psychické faktory a vícebojařská typologie. Za velmi podnětné a neocenitelné považuji vyhledání a následné prostudování dalších diplomových prací mých kolegů, kteří se problematikou desetiboje a víceboje již dříve zabývali.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Přehled literatury o desetiboji

V této kapitole uvádím stručný přehled některé literatury, bakalářských či diplomových prací, které se již v minulosti zabývali a popisovali samotné víceboje. Díky těmto studijním materiálům a to především bakalářských prací Tesárka (2010) a Svědíkové (2013), jsem navázal na jejich práce a rozšířil o práci Tomáše Dvořáka a jeho sportovní kariéru v letech 1993 – 2008.

Literatura: Kolář (2001) název „Z vrcholu do propadliště a zpět“, Čermák (2007) název „Tomáš lví srdce“, Ryba (2002) název „Atletické víceboje“, Vindušková (2003) název „Abeceda atletického trenéra“

Bakalářské práce: Tesárek (2010) název „Sportovní kariéra olympijského vítěze Roberta Změlíka“, Svědíková (2013) název „Analýza výkonnostního vývoje světového rekordmana v desetiboji“

2.2 Desetiboj v řeči čísel

Desetiboj je jedna z lehkotletických disciplín, která se, jak už to vyplývá z jeho názvu, skládá z deseti dílčích disciplín. Desetiboj je nejnamáhavější disciplínou vzhledem k času, strávenému na tréninku, vzhledem k širokému spektru aktivit a k nejdelšímu času potřebnému k získání špičkové mezinárodní úrovně (Vindušková, 2002). Pro úspěšné absolvování vícebojů je nutná dobrá úroveň základních pohybových vlastností: rychlosti a síly, obratnosti a vytrvalosti (Vančura, 1974). Existuje jen málo sportů, které mohou desetiboji konkurovat jak v délce jeho trvání, tak i v jeho náročnosti. Špičkový desetibojař musí být vybaven nejen mimořádnými fyzickými dispozicemi, ale také silnou stránkou psychickou, aby byl schopen ve dvou dnech zvládnout deset rozličných atletických disciplín. První den je na programu desetiboje běh na 100 metrů, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký a běh na 400 metrů. Druhý den se závodí v běhu na 110 metrů překážek, hodů diskem, skoku o tyči, hodů oštěpem a na závěr druhého dne a celého desetiboje je běh na 1500 metrů (Ryba, 2002). Desetiboj je jedinou atletickou disciplínou, která se neměří na metry nebo na čas, ale hodnotí se podle bodovacích tabulek Mezinárodní atletické federace IAAF. Mezinárodní asociace atletických federací – IAAF sdružuje nejvíc federací ze všech světových sportovních, společenských a jiných organizací, v současnosti je to 214 členských zemí (Jeřábek,

2008). Vítězem desetiboje se tedy stává ten závodník, který dosáhl největšího součtu bodů.

2.2.1 Počátky atletického desetiboje

Jak jsem již naznačil v úvodu mé práce, tak prvními vícebojaři byli naši předkové a to od chvíle, co se postavili na nohy. Aby si opatřili potravu nebo se ochránili před predátory, museli umět dobře běhat, skákat či házet oštěpem. Kořeny vícebojů mají dlouhou historii a sahají až do starověkého Řecka (Čilík, 2013). První zdokumentované a skutečné sportovní víceboje byly na programu antických olympijských her ve starém Řecku, které byly založeny v roce 776 př. n. l. v Olympii. Skládaly se z pěti disciplín – zápasu, hodu oštěpem, hodu diskem, běhu a skoku. Tento Antický pětiboj (pentatlon) byl jednou nejpůvodnějších disciplín. Desetiboj byl zařazen do programu novodobých olympijských her ve Stockholmu roce 1912. Od té doby se stává nedílnou součástí každé významné světové či evropské atletické akce jako jsou olympijské hry, mistrovství světa či mistrovství Evropy.

2.2.2 Historie desetiboje v našich zemích

Ve světě se od počátku 20. století začaly pravidelně pořádat atletické víceboje. V tehdejší Československu se tato atletická disciplína netěšila velké oblibě a spíše jen paběrkovala. První oficiální závod v desetiboji se u nás konal v Praze v roce 1925 na hřišti Strakovy akademie a jeho vítězem se stal Ladislav Dostál výkonem 5300 bodů, který byl zároveň i neoficiálním československým rekordem (Klvaňa, 2003). Rok 1930 přinesl změnu v bodování desetiboje a od tohoto roku se vlastně uznávají za platné nové rekordy v této disciplíně. Prvním desetibojařem, zapsaným v historických tabulkách československého desetiboje, je výkonem 6166 bodů Václav Bouzek. Jak šel čas, výkony se neustále zlepšovaly a také se měnilo bodování desetiboje. Prvním atletem, který překonal hranici 7000 bodů, byl Milan Kotík, 8000 bodů se jako prvnímu atletu u nás povedlo zdolat Luďku Pernicovi. Díky pokroku ve vědě, tréninkových metodách i technickému vybavení sportovců se výkony a ruku v ruce s nimi i světové a rekordy České republiky neustále vylepšovaly. Český atlet Tomáš Dvořák vytvořil v Praze v roce 1999 výkonem 8994 bodů nejen nový rekord ČR, ale zároveň i nový světový rekord. Bájná hranice 9000 bodů, která se zdála být po celé generace atletických desetibojařů nedosažitelná, byla pokořena dalším českým atletem, Romanem Šebrlem, na mítinku v rakouském Gotzisu v roce 2001 výkonem 9026 bodů. Tímto výkonem se

nesmazatelně a navždy zapsal do dějin světového desetiboje a sportu vůbec.

2.2.3 Pravidla atletického desetiboje

Desetiboj se řídí stejně jako všechna odvětví sportu svými pravidly. Tato pravidla jsou totožná s pravidly jednotlivých atletických disciplín Mezinárodní atletické federace IAAF, s několika výjimkami.

Počet pokusů v skocích do dálky a do výšky, hodu diskem a oštěpem má každý atlet pouze 3, v bězích je diskvalifikován jakýkoliv závodník, který pokazí druhý start, ve skoku vysokém se laťka zvyšuje po 3 cm, v tyči o 10 cm. Přestávka mezi jednotlivými disciplínami musí být min. 30 minut. Podmínkou klasifikace je, že závodník nastoupí ke všem disciplínám. Pořadí závodníků se může losovat před každou disciplínou desetiboje, pro sprinty se nasazují závodníci povětšinou dle výkonnosti, v běhu na 1500 metrů se závodníci nasazují dle výsledků v předchozích disciplínách. Vítězem se stává závodník s nejvyšším součtem bodů ze všech disciplín. Jestliže nastane shoda dvou výsledků, vítězem se stane atlet, který měl ve více disciplínách větší bodové ohodnocení. Další možné řešení vzniklé situace by bylo vítězství atleta s nejvyšším počtem bodů v kterékoliv disciplíně (Žák, 2010).

2.2.4 Bodovací systém desetiboje

Jak bylo uvedeno výše, víceboje se jako jediné atletické disciplíny neměří fyzikálními veličinami jako jsou čas a vzdálenost, nýbrž body. Bodovací systém prošel od svého vzniku různými obměnami. Mezinárodní atletická federace IAAF přijala v roce 1985 návrh na nový bodovací systém, který navrhla a zpracovala pracovní skupina pod vedením RNDr. Trkala CSc. Tímto bodovacím systémem se od tohoto roku až doposud hodnotí všechny víceboje všech věkových kategorií v Evropě i ve světě. Bodovací systém je důležitý nejen pro závodníky samotné, ale i pro jejich trenéry a funkcionáře, kteří mohou přizpůsobovat tréninky podle bodování v jednotlivých disciplínách víceboje a také se podle něho mohou orientovat a přizpůsobovat v průběhu samotného závodu ve víceboji (Ryba, 2002). Velkou výhodou zde mají ti závodníci, kteří vynikají právě v nejlépe hodnocených disciplínách víceboje (Skřivánek, 2003). Hodnocení je rozdělené pro muže a ženy a také do věkových kategorií, kde je tabulka přizpůsobena například k hmotnosti náčiní (Trkal, 2003).

2.2.5 Různé formy vícebojů mužů a žen

V atletice se nesoutěží pouze v desetiboji mužů na dráze ve venkovních stadionech. Letní atletická závodní sezóna začíná zpravidla v měsících dubnu a květnu a trvá nepřetržitě do konce září. Poté prakticky letní sezóna končí a atleti se stěhují do sportovních hal. Vzhledem ke skutečnosti, že až na výjimky v žádné sportovní hale není možno házet oštěpem ani diskem, bylo nutno přizpůsobit atletické víceboje - sedmiboj žen a desetiboj mužů, této situaci. Pod křídly Mezinárodní atletické federace IAAF tak vznikly zkrácené verze vícebojů, konaných v zimním období ve sportovních halách. Jedná se o ženský pětiboj, kde se místo 100 m překážek běží 60 metrů, vynechal oštěp a běh na 200 metrů. Ženský halový pětiboj se tak skládá z běhu na 60 m překážek, skoku vysokého, dalekého, vrhu koulí a běhu na 800 metrů. U mužů byl desetiboj zkrácen na sedmiboj, rozdělený do dvou dnů, kdy první den se běží 60 metrů, následuje skok daleký, vrh koulí a skok vysoký. Druhý den začíná během na 60 m překážek, pokračuje skokem o tyči a poslední disciplínou druhého dne a celého sedmiboje je běh na 1000 metrů. Vítězi, jak u mužů i žen, stejně jako v desetiboji a sedmiboji, je ten atlet či atletka, kteří nasbírají v součtu všech disciplín nejvíce bodů. V těchto podobách se konají závody na úrovni svazových republik, na mistrovství Evropy a světa v hale. Aby se atletům odlehčilo a zmírnil se tlak, kterému jsou vystavováni na vrcholných závodech, pořádají se pro ně i další formy vícebojů. Od úsměvných až po ty, u kterých se vedou neoficiální rekordy. Mezi nejznámější a zároveň nejpopulárnější patří třicetiminutový a zvláště pak hodinový desetiboj, kdy musí závodníci absolvovat všech deset disciplín do časového limitu 60 minut. Pro zajímavost zde uvádím, že světový rekord v hodinovém desetiboji je dodnes v držení českého atleta R. Změlíka výkonem 7897 bodů z roku 1992. Tento výkon je famózní a pro naprostou většinu desetibojařů na světě nedostihný i v normální formě dvoudenního desetiboje. Desetiboj je jako „*mít rodinu deseti dětí.*“ Máte je rádi a v rámci jedné rodiny pro každého chcete jen to nejlepší. Vyváženost vede k harmonii, nespravedlivé rozložení končí narušením harmonie a hořkosti (Lease, 1990).

2.3 Struktura sportovního výkonu

Sportovní výkon je charakterizován jako projev specializovaných schopností sportovce. Obsahem sportovního výkonu je uvědomělá činnost zaměřená na řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly jednotlivých disciplín, závodů, soutěží a utkání. (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001). Strukturou sportovního výkonu rozumíme souhrn faktorů, které ovlivňují sportovní výkon. Mezi zásadní faktory sportovního výkonu patří somatika, technika, kondice, taktika a psychika (Dovalil a kol., 2009). Somatické předpoklady se liší nároky na tělesnou strukturu v závislosti na rozličnost disciplín desetiboje (Skřivánek, 2003). V **Tabulce 1** uvádím ideální somatické předpoklady špičkového desetibojaře dle Koukala (1985).

Tabulka 1 Somatické předpoklady špičkového desetibojaře

Tělesná výška (cm)	185 - 190 cm
Tělesná hmotnost (kg)	82 - 88 kg
Rozpětí paží (cm)	192 - 205 cm
Délka chodidla (cm)	nad 30 cm
Poměr délky DK k tělesné výšce (%)	56 %
Poměr délky paží k výšce postavy (%)	45 %

Zdroj: Koukal, 1985

Dále v **Tabulce 2** uvádím výšku a hmotnost několika elitních desetibojařů, jak je sami uvádějí. Mezi elitní desetibojaře patří ti desetibojaři, kteří mají své výkony nad hranicí 8000 bodů a dokáží tuto hranici překonávat vícekrát během své kariéry. Změlík, Dvořák a Šebrle právem patří svými výkony do této skupiny elitních desetibojařů.

Tabulka 2 Desetibojaři a jejich výška a hmotnost v jednotlivých letech

Desetibojař	Výška (cm)	Hmotnost (kg)	Rok
Tomáš Dvořák	186	90	1999
Roman Šebrle	186	87	2001
Robert Změlík	185	86	1996
Kévin Mayer	186	77	2017
Bill Toomey	184	88	1968
Ashton Eaton	185	83	2013
Kurt Bendlin	178	91	1967

Zdroj: internetový zdroj www.cs.wikipedia.org

Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu. Technika se od počátku moderního sportu významně podílela na vzestupu sportovní výkonnosti. Množství technických disciplín v desetiboji vyžaduje velký důraz na nácvik techniky v tréninku i závodě samotném (Dovalil a kol., 2009).

Vzhledem k tomu, že další fyzické předpoklady jako jsou rychlost, síla, vytrvalost, motorické schopnosti, obratnost a všestrannost, se přímo podílejí na výkonnosti jednotlivých desetibojařů, rozhodl jsem se je rozdělit a stručně popsat v jednotlivých následujících kapitolách. Psychické faktory jsem rozebral v poslední kapitole.

2.3.1 Pohybové schopnosti a energetické krytí

Pohybové schopnosti představují vnitřní soubor předpokladů k pohybové činnosti určitého charakteru. Vazba mezi pohybovými schopnostmi tvoří základ kondice (Vindušková, 2003). Zevním projevem pohybových schopností je pohybová dovednost, která zahrnuje i techniku provedení pohybové činnosti. V průběhu ontogeneze, tj. vývoj jedince od dětství do stáří, lze nejdříve, a to již v předškolním věku, využít předpoklady pro rozvoj obratnosti a koordinace, které souvisí s dozráváním nervového systému. Další období je vhodné pro rozvoj rychlosti a dynamické síly, posléze vytrvalosti a po pubertálním období i pro rozvoj statické síly.

Silové schopnosti jsou příčinou všech pohybů. Síla je vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím podle zadaného pohybového úkolu (Čelikovský, 1990). Síla má přímý vliv na většinu sportovních disciplín a v některých sportovních odvětvích má dokonce rozhodující význam, např. v atletice vrhy, hody a vzpírání, v úpolových sportech, gymnastice a podobně. Významná je souhra svalů a svalových skupin. Z morfologického hlediska je síla dána mohutností svalstva, pevností kostry, vazů a úponů. Na buněčné úrovni sílu podmiňuje hypertrofie (zbytnění) svalových vláken (Vindušková, 2003). Sílu dělíme na statickou, která se neprojevuje pohybem a dynamickou, která je projevem pohybu hybného systému nebo jeho části. Desetibojaři potřebují sílu v nebyvalé míře. Tito atleti musí být vybaveni silným svalstvem na celém těle. Silová vybavenost jednotlivých špičkových desetibojařů bývá spolu s rychlostí zásadním a také rozdílným faktorem jejich výkonnosti.

Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme ji jako schopnost konat krátkodobou pohybovou

činnost (do 20 sekund) a to bez odporu či jen s malým odporem (Perič, Dovalil, 2010). Rychlostní schopnosti jsou geneticky dány asi z 65–85%. Jsou podmíněny kvalitou práce nervosvalového systému, a to jak na úrovni CNS (vzrušivost, dráždivost, souhra aktivace a i útlumu mozkové kůry) tak i rychlostí a kvalitou přenosu nervových vzruchů do svalu (Vindušková, 2003). Rychlost je pro výkony špičkových desetibojařů zásadní veličinou. Bez rychlostních dispozic nemá atlet v této disciplíně prakticky žádnou šanci v desetiboji uspět a to na jakékoli úrovni. Rychlost je vrozená, nelze se jí "naučit", lze ji však tréninkem značně zdokonalit. Sám Dvořák uvádí v knize "Tomáš Iví srdce" desetiboj je postaven na rychlosti, resp. na sprintu, ze kterého vychází další disciplíny desetiboje (Čermák, 2007). Dvořák dále v uvedené knize píše, že trénoval jako sprinter a na to se pak nabalovaly další disciplíny. Tak se dle něj trénuje desetiboj v našich zemích, kde je kladen největší důraz na sprinterské základy, zatímco jinde ve světě se trénuje desetiboj komplexně bez prioritních disciplín. Dovalil (2002) rozlišuje rychlostní schopnosti na:

- *rychlost reakční*
- *rychlost acyklickou*
- *rychlost cyklickou*
- *rychlost komplexní*

Vytrvalost můžeme obecně chápat jako schopnost organismu odolávat únavě. Za vytrvalostní schopnost je všeobecně považována schopnost člověka provádět dlouhotrvající činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou (Perič, Dovalil, 2010). Avšak pro samotný desetiboj je vytrvalost pouze okrajovou částí. Vytrvalost nejvýše zaujímá místo v disciplíně běhu na 1500 m, která je zároveň poslední disciplínou jinak náročných dvou dnů celého desetiboje. Jedná se o vytrvalost krátkodobou až střednědobou. Částečně vytrvalost zaujímá místo také v disciplíně běhu na 400 m, která je závěrečnou disciplínou prvního dne. Zde se jedná o vytrvalost rychlostní. Běh u desetibojařů by se měl vyznačovat především uvolněností, lehkostí a ekonomičností (Ihring, 1979). O úrovni vytrvalostních schopností rozhoduje především výkonnost dýchacího a srdečně – cévního systému při přijímání a transportu kyslíku a energetických zdrojů do činných svalů. Dále metabolismus – látková výměna a uvolňování energie ve svalu. Z hlediska funkčního mají určující význam dvě charakteristiky O₂ systému, který se zde dominantně

uplatňuje:

- *aerobní výkon* – znamená nejvyšší možnou individuální hodnotu spotřeby kyslíku
- *aerobní kapacita* – se spojuje s maximální spotřebou kyslíku po delší dobu

Podle druhu energetického krytí rozdělujeme vytrvalost na:

- *aerobní* – potřebná energie se získává štěpením energetických rezerv za přístup kyslíku
- *anaerobní* – potřebná energie se získává štěpením ATP a jeho resyntézou v anaerobně laktátové fázi tvorby energie. Probíhá bez účasti kyslíku a tvorby kyseliny mléčné (Lehnert, 2010).

Dle Jebavého, Hojky a Kaplana (2017) vytrvalost dle doby zatížení dělíme do 5 kategorií, které jsou uvedené v **Tabulce 3**.

Tabulka 3 Druhy vytrvalosti dle doby zatížení

Vytrvalost	Převážná aktivizace energetického systému	Doba trvání pohybové činnosti
Dlouhodobá	O ₂	nad 15 min
Střednědobá	LA-O ₂	5-15 min
Krátkodobá	LA	1-3(4) min
Rychlostní	ATP-CP	10-60 sec
Intermitentní	prochází všemi e. systémy	po dobu trvání výkonu

Zdroj: Jebavý, Hojka, Kaplan 2017

Hlavními energetickými zdroji pro výkon jsou makroergní fosfáty, tj. zejména adenosintrifosfát (ATP) a kreatinfosfát (CP) a makroergní substráty – cukry, tuky, bílkoviny (Choutka, Dovalil, 2001). V samotném desetiboji jsou zdroje energie získávány z anaerobních i aerobních procesů. Z anaerobních procesů jsou využívány energetické systémy ATP – CP systém, LA systém. Z aerobních procesů O₂ systém. Anaerobní systémy se využívají ve většině disciplín. Hlavně je využit ATP – CP systém, jelikož jednotlivé pokusy i běhy (mimo běh na 400 m a 1 500 m) mají dobu trvání max. do 15 s. Energie je v podobě ATP. Mezi jednotlivými pokusy je většinou dostatečné množství času a ten stačí k resyntéze ATP. V běhu na 400 m se do velké míry zapojuje LA systém, kde se vytvoří velké množství kyseliny mléčné. V běhu na 1 500 m je zapojen O₂ systém, ale z převážné většiny energii zajišťuje anaerobní glykolýza (Bernaciková, Kapounková, Novotný, 2010). Rozdělíme-li disciplíny v desetiboji do třech skupin pak krátké sprinty, skoky a vrhy využívají ATP – CP systém, běh na 400 metrů ATP – CP a LA systém, běh na 1500 metrů zapojuje i O₂ systém.

Obratnost je předurčena geneticky až z 80 %. Je dána plasticitou CNS (schopností vytvářet dynamické pohybové stereotypy), vysokou kloubní pohyblivostí (flexibilitou) a dokonalou činností všech analyzátorů. Funkčně obratnost podmiňuje kvalita nervosvalového komplexu, rychlost, dráždivost, hloubkové cití, tj. propriorecepce (zpětnovazební nervová informace o protažení svalu ze svalových vřetének a šlachových tělísek citlivých na tah). Morfologicky obratnost podmiňuje nízká tělesná hmotnost, optimální vzájemné poměry tělesných segmentů a anatomické uspořádání pasivního pohybového systému umožňující pohyblivost.

2.3.2 Motorické schopnosti

Pojmem "motorika" se označuje hybnost, souhrn všech tělesných pohybů a projevů člověka (Dovalil a kol., 2009). Pojem motorika má úzký vztah k pojmu pohyb. Na motorické schopnosti jedince mají vliv dva základní faktory, kterými jsou dědičnost a prostředí. Dědičnost je spojena s biogenetickým základem jedince a představuje souhrn vnitřních předpokladů, se kterými se narodíme. Patří sem kvalita a struktura nervových vláken, rozvoj jednotlivých částí těla, činnost hormonů, výška a hmotnost, konstituce, z motorických schopností je to pak rychlost běhu, skoku, vrhu a podobně. Prostor představuje souhrn vnějších činitelů, působících na jedince. Tedy i na vývoj jeho motoriky. Pojem prostředí zahrnuje hlavně vliv rodiny, školy, společnosti, výchovně – vzdělávacího systému, zaměstnání, způsobu života atd. Spolu s dědičností

určují možnosti jedince a ovlivňují jeho individualitu. V **Tabulce 4** jsem uvedl vývojová stádia motoriky dle Hájka (2012).

Tabulka 4 *Vývojová stádia motoriky*

Vývojové stádium	Věk (r)
Mláďí	0-20
Dospělost	20-60
Stáří	65- a víc

Zdroj: Hájek, 2012

2.3.3 Koordinační schopnosti a všestrannost

Koordinační schopnosti (často též nazývané obratností), zaujímají mezi ostatními pohybovými vlastnostmi zvláštní místo. Základem koordinace je činnost centrální nervové soustavy, která organizuje a řídí množství oblastí, důležitých pro konkrétní pohyb. Koordinaci charakterizují návyky na rychlost a přesnost pohybu, vytváření nového pohybu a přizpůsobit se vnějším podmínkám (Perič, Dovalil, 2010). Koordinační schopnosti jsou u každého člověka odlišné. Obratnost je předurčena geneticky až z 80%. Je dána plasticitou CNS (schopností vytvářet dynamické pohybové stereotypy), vysokou kloubní pohyblivostí (flexibilitou) a dokonalou činností všech analyzátorů (Vindušková, 2003). Všichni špičkoví desetibojaři jsou obratnými jedinci. Obratnost a dokonalá koordinace pohybů je zvláště důležitá při zvládnání technicky náročných disciplín desetiboje.

Všestrannost je základním stavebním kamenem desetiboje. Být skvělým desetibojařem znamená být současně i všestranným sportovcem. Není ve světě sportu, snad s výjimkou moderního pětiboje, odvětví, které klade větší nároky na všestrannost než desetiboj mužů a sedmiboj žen. Každý světový desetibojař jistě potvrdí, že již v mládí rozvíjel svou budoucí sportovní kariéru všemi možnými pohybovými aktivitami – plaváním, běháním, skákáním, lezením po stromech, různými hrami a v zimě lyžováním, bruslením atd. Díky svému vrozenému nadání všichni špičkoví desetibojaři v těchto pohybových aktivitách vynikali. Všestrannost rovná se desetiboj.

2.3.4 Psychické faktory

Každý špičkový desetibojař musí být vybaven nejen souhrnem fyzických, ale také psychickými předpoklady, které jsou pro výkony na nejvyšší úrovni potřebné neméně. Psychická odolnost umožňuje atletům dopracovat se jejich cíle. Schopnost určit si cíle a přijmout výzvy je podstatnou součástí soutěží (Rogers, 2000). Fyzicky zdatných sportovců v různých odvětvích sportu jsou ve světě miliony, mnoho z nich je navíc taktéž velmi dobře připraveno po technické stránce, a přesto se do absolutní světové špičky ve svých sportovních oborech dostávají pouze někteří jedinci, což je zvláště patrné u individuálních sportovních odvětví. Dá se říci, že před samotným finálovým závodem, např. na mistrovství světa či olympijských hrách nebo grandslamových finále v tenise jsou až na malé odlišnosti všichni závodníci na startovní čáře na tom fyzicky a technicky téměř stejně. Vítězem však vždy může být jen jeden z

nich a bývá to v naprosté většině ten sportovec, který je psychicky nejsilnější, který se umí nejlépe zkoncentrovat na ten daný závod či zápas. A jsou to třeba pouze 3 nebo jen o něco více závodů či zápasů v roce.

Desetibojář, který chce zvládnout ve dvou dnech 10 rozdílných disciplín, musí být taktéž velmi psychicky odolný a pokračovat v závodě i navzdory neúspěchu v jedné či více dílčích disciplínách desetiboje. Desetibojáři se musí přizpůsobit změnám událostí při závodě i mezi jednotlivými disciplínami. Dále musí být smířeni s tím, že může nastat únava, která způsobí obavy z neúspěchu (Dale, 2000). Koukal (1985) ve své publikaci spočítal, že desetibojáři stráví na stadionu za dva dny kolem 20 hodin, ale čistého času, kdy provádí jednotlivé disciplíny, je jenom asi 8 minut. Pro daný závod je tedy nutná silná psychická odolnost, vysoká koncentrace a vůle po vítězství. Aby desetibojář dospěl až na vrchol, měl by být obdařen i dalšími psychickými složkami své osobnosti, které se projevují jednak v jeho soukromém životě, ale také hlavně na tréninku. Zde patří houževnatost, píle, odvaha, odříkání, cílevědomost a mimořádně silná vůle a motivace, dále sem zde patří i vysoká míra intelektu. Empirické výzkumy nalézají u reprezentativních vzorků vrcholových sportovců zpravidla nadprůměrnou inteligenci. Dvořák zde může být příkladem velmi talentovaného, vysoce inteligentního a psychicky velmi silného sportovce, jehož všechny složky psychiky, shora uvedené, tvoří v jeho osobnosti velmi ucelený a harmonický celek.

2.4 Vícebojařská typologie

Desetiboj může dělat v podstatě každý zdravý jedinec, který je trénovaný a zvládne náročnou techniku některých jeho disciplín (110m přek., tyč.) Ke zvládnutí desetiboje na výkonnostní či dokonce vrcholové úrovni s počtem bodů od 7000 a výše, je třeba, aby atlet byl k tomu vybaven především tělesnými proporcemi, výškou kolem 180 centimetrů a váhou kolem 80 kilogramů. Dále by měl mít přiměřeně souměrné končetiny, protože i jedinec s výškou 190 cm může mít malé nohy a ruce, což jej vlastně k vrcholným výkonům diskvalifikuje. Každý desetibojář je jedinečný souhrnem svých fyzických a psychických dispozic pro tento sport. Každý desetibojář má své oblíbené disciplíny, ve kterých vyniká, a naopak jsou ty, ve kterých zaostává, protože k nim nemá vrozené dispozice, nebo se je dokonale nenaučil ani letitým tréninkem. Desetibojářská typologie proto vychází z těchto dispozic.

Za ideál desetibojáře je považován ten, který je vyrovnaný ve všech disciplínách

desetiboje a nemá vyloženou slabinu. Tento typ desetibojaře se však v atletice téměř nevyskytuje. Většina desetibojařů vyniká ve dvou skupinách disciplín, takže můžeme rozeznat typ sprinter – skokan, sprinter – vrhač a vrhač – skokan. Zřejmě nejvýhodnějším typem se jeví typ sprinter-skokan, který mívá obvykle i velmi dobrou výkonnost v hodu oštěpem. Velmi dobrým příkladem typu sprinter – skokan jsou naši přední a bývalí desetibojaři Dvořák, Šebrle a Změlík (Novák, 2006). Novák (2006) ve své diplomové práci došel k závěru, že při porovnání 50 historicky nejlepších výkonů v desetiboji, se na konečném výsledku podílejí jednotlivé disciplíny v tomto pořadí:

- sprinty (110m přek., 100 a 400 m)
- skoky (vysoký, daleký a o tyči)
- vrhy a hody (koule, disk, oštěp)

2.5 Jídelníček, pitný režim a regenerace desetibojaře

Základní podmínkou pro správné stravování v desetiboji je zamezit vzniku pocitu hladovění, protože pokud má desetibojař často hlad, už méně řeší, co a kolik toho sní. Aby těmto situacím předešli, snaží se dodávat tělu energii a živiny pravidelně v průběhu celého soutěžního dne v menších dávkách, a to jak ve formě přirozených potravin jako jsou banány, pomeranče a jablka, tak i různými energetickými nápoji, gely a tyčinkami. Potraviny bohaté na sacharidy jsou důležité, aby se podávaly během sportovního výkonu. Jídlo konzumované během výkonu je součástí krátkodobého nutričního plánu, jehož cílem by mělo být doplnění energie a zvýšení výkonu v daném čase. Což bývá častý problém v samotném závodě z důvodu koncentrace na disciplínu, přecházení z jedné disciplíny na druhou a také neustále rozcvičování, aby tělo a svaly měly optimální tělesnou teplotu. Při sestavování jídelníčku desetibojaře bychom měli brát zřetel na několik pravidel. Při každém jídle by desetibojaři měli jíst potraviny ze tří potravinových skupin. Čím odlišnější potraviny zvolí, tím vyšší bude zastoupení jednotlivých vitamínů, minerálů a dalších živin, které potřebují při podávání optimálních výkonů. V praxi to znamená, že konzumace potravin by měla být co nejvíce v přirozeném stavu. Je tedy lepší konzumovat například pomeranč samotný než pomerančový džus. V praxi se desetibojaři snaží, aby 90% potravin, které zkonsumují, byly právě zdravě prospěšné a zbylých 10% doplňují potravinami, které mají nižší nutriční hodnotu (Clark, 2009).

Dalším důležitým faktorem desetibojařů při závodě je pitný režim. Dostatečný přísun tekutin je pro jejich tělo důležitý. Nedostatečný pitný režim může způsobovat výkyvy nálad, neschopnost se soustředit a v neposlední řadě také bolesti hlavy (Armstrong, 2011). Doplnění tekutin je důležité jak v chladných dnech, kdy nemáme takový pocit žízně, tak zejména v dnech teplých, kdy může docházet až ke stavu chronické dehydratace. Proto každý desetibojař volí různou formu doplňování tekutin před závodem, v jeho průběhu, ale i po jeho skončení. Iontové a jiné sportovní nápoje jsou ideálním doplňkem pitného režimu v průběhu celého soutěžního dne.

Regenerace desetibojaře je hodně důležitá a probíhá ihned po skončení prvního dne, aby tělo bylo připraveno na den druhý. Regenerace je trvalý proces, který je vlastní každému organismu a je trvalou a neoddelitelnou součástí života každého jedince (Vindušková, 2003). Zejména sem patří regenerační prostředky:

- pedagogické
- psychologické
- farmakologické
- biologické

Cílem regenerace je urychlení zotavení po zátěži (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2017). Nedostatečná regenerace může vést ke stavu chronické únavy, přetrénování i ke vzniku zdravotních komplikací (Bartůňková, 2013). Desetibojař volí svou regeneraci různými způsoby, ale jako nejefektivnější se jeví sprcha a otužování, strečink a protahování, masáž, sauna a pára a doplňkové aktivity. Už během závodu probíhá u desetibojaře pasivní regenerace. Jedná se o přirozenou vlastnost, která probíhá podle daných zákonitostí bez našeho vnějšího zásahu (Vindušková, 2003). Po skončení závodu probíhá aktivní regenerace, která obsahuje metody a procedury, které urychlují zotavovací procesy, a tím zvyšují možnost dosažení kvalitnějších sportovních výkonů.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je literární rešerše a zanalyzovat dle dostupných biografických materiálů a literárních zdrojů zachycení a interpretace sportovní kariéry trojnásobného mistra světa Tomáše Dvořáka v letech 1993 – 2008. V rámci biografické studie dojde k podrobnému nastínění celé závodní kariéry, včetně všech úspěchů a zdravotních problémů tohoto desetibojaře.

3.2 Úkoly práce

Pro splnění cíle své bakalářské práce, jsem si stanovil tyto následující úkoly, kterými jsem se v této práci zabýval

- Sesbírat, prostudovat teoretická východiska a v návaznosti na ně prokázat, že špičkový desetibojař musí splňovat celou škálu fyzických a psychických předpokladů.
- Stanovit si deset výzkumných otázek a prostřednictvím ankety je zaslat respondentu – Dvořákovi.
- Zachytit sportovní kariéru desetibojaře Dvořáka od jejího počátku až do jejího konce z dostupných literárních a internetových zdrojů.

3.3 Formulace výzkumných otázek – anketa

1. Jakému sportu jste se věnoval před atletikou? A jaké okolnosti Vás vedly k tomu, že jste si vybral atletiku jako svůj hlavní sport a dal přednost právě desetiboji?
2. Jakých jste dosáhl úspěchů v mládežnických soutěžích ať už v samotné atletice či desetiboji?
3. Jakého úspěchu ve své sportovní kariéře si nejvíce ceníte? Zdůvodněte.
4. Měl jste nějaké méně oblíbené disciplíny v desetiboji? Přípravoval jste se na méně oblíbené disciplíny odlišným způsobem, např. vyšší četností nebo mentálním tréninkem, popř. jinak?
5. Jaký byl váš nejvíce a nejméně oblíbený desetibojařský mítink? Zdůvodněte.
6. Kdy se ve Vaší kariéře začaly objevovat zranění? S odstupem času, kde vidíte příčinu těchto zranění a jak se jim dle vašeho názoru dalo předcházet?

7. Jak jste se vyrovnal po dlouhodobé spolupráci s trenérem Zdeňkem Váňou se změnou tréninkové skupiny trenéra Ludvíka Svobody, kde působil i Roman Šebrle? Pokuste se uvést konkrétní příklady.
8. Jak jste vnímal Roberta Změlíka či Romana Šebrleho? Radili jste se mezi sebou nebo jste byli spíše soupeři?
9. Kdybyste dostal šanci vrátit se na začátek své kariéry, co byste s odstupem času udělal jinak?
10. Jaké důvody vedly Tomáše Dvořáka v roce 2008 po ukončení jeho bohaté sportovní kariéry, že nepokračoval v roli trenéra, ale přistoupil na post šéftrenéra českého atletického svazu?

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Metodika práce

Základní metodou této práce byla přehledová studie, literární rešerše a analýza sportovní výkonnosti. Literární rešerše je text, jehož cílem je vytvořit kritický přehled současných znalostí o nějakém konkrétním tématu. Jejím základním cílem je přinést čtenáři aktuální přehled současné literatury o daném tématu a poskytuje podklady, z nichž je možné vyhodnotit oprávněnost navrženého budoucího výzkumu (Jersáková, 2005). Touto metodou jsem čerpal ze všech dostupných písemných i internetových zdrojů o atletice, desetiboji a Dvořákovi, jejich sběr a studium těchto materiálů. Velmi cenné se ukázaly biografické knihy o Dvořákovi a to kniha od Čermáka s názvem „Tomáš Lví srdce,“ vydaná v roce 2007 a barevná publikace od Koláře s výstižným názvem „Z vrcholu do propadliště a zpět“ jejíž vydání bylo v roce 2001. Biografií rozumíme napsanou historii života jedince (Hendl, 2005). Dále jsem potřebné informace čerpal z různých encyklopedií, novinových článků, seriálových publikací a diplomových či bakalářských pracích. Dalším cenným zdrojem informací o Dvořákovi je anketa, kterou jsem mu po předchozí domluvě zaslal, a po jeho vyplnění mi byla Dvořákem zaslána zpět. V anketě jsem stanovil 10 otázek, které mne samotného zajímaly nejvíce.

Konečnou analýzu všech nasbíraných dat jsem rozdělil do dvou částí. V první části jsem zvolil deskriptivní přístup neboli popis skutečné reality života a kariéry Dvořáka od jeho narození, sportovních začátků a celé jeho sportovní kariéry od počátku až k jejímu konci. Ve druhé části jsem všechna sesbíraná data převedl do tabulek a přehledných grafů, které jsem doplnil krátkým analyzovaným komentářem.

5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 Analýza sportovní kariéry Tomáše Dvořáka

5.1.1 Počátky sportovní kariéry

Dvořák se narodil 11. 5. 1972, v tehdy ještě Československém Gottwaldově, dnešním Zlíně. Maminka Hana byla učitelkou matematiky a tělesné výchovy, otec Petr technikem. Má mladší sestru Petru. Zpočátku nic nenasvědčovalo tomu, že by se mladý Tomáš mohl stát v budoucnosti skvělým atletem. Jak sám rád vzpomíná na své sportovní začátky, nebyl nikdy do ničeho svými rodiči nucen a všechny možné hry a sportování vůbec, kterému se ve svém mládí věnoval, snažil se naučit sám, ať už to byla jízda na kole, plavání, lyžování, různé hry a spousty dalších a také se je v podstatě pod laskavým dohledem rodičů i sám naučil. Zcela zásadním pro jeho život a sportovní kariéru se stal atletický den, který v Gottwaldově pořádala sportovní škola pro žáky 4. tříd. Dvořák měl tehdy druhé nejlepší výsledky v kraji. Když měl možnost vybrat si od páté třídy navštěvovat matematickou nebo sportovní školu, neváhal a vybral si tu sportovní. Jeho sportovní osud byl zpečetěn. Od páté třídy tedy nastupuje na tehdejší 7. základní sportovní školu v Gottwaldově. Z tohoto období nejraději vzpomíná na svou paní učitelku tělocviku, paní Karasovou, která dala jeho sportování pevné základy. Dalším v řadě učitelů a trenérů, kteří se na jeho počáteční sportovní kariéře významně podíleli, byl později trenér Siblík. Tomáš vzpomíná, že sportovní škola byla dobrá v tom, že se nezaměřovala pouze na atletiku, ale žáci se věnovali všem možným hrám a všem možným sportům a tím vlastně vydatně rozvíjeli své motorické, pohybové návyky a sportovní všestrannost.

Svůj první závod se lvíčkem na prsou si Tomáš odbyl ve svých 14 letech. Jeho družstvo tehdy vyhrálo populární žákovský čtyřboj přátelství v rámci republiky. V tomto čtyřboji se běhalo 60 m, skákalo do výšky a do dálky a házelo kriketovým míčkem. Jaká to symbolika! První start v dresu ČSSR a hned ve víceboji, jakýmsi předchůdcem desetiboje. Mezinárodní finále tohoto čtyřboje se konalo na Kubě! Na svém prvním mistrovství republiky v Plzni, coby čtrnáctiletý, skončil ve finále na 80 m překážek čtvrtý a tímto závodem Dvořák vlastně oficiálně vstupuje do atletického světa.

Mezi desetibojaře se zařazuje ve svých patnáctinách a na svých prvních závodech v tomto sportu vyběhal, vyskáká a vyházal něco přes 5000 bodů a na první pokus překonal národní rekord v kategorii dorostu.

Dalším zásadním milníkem v jeho dosavadním životě a sportovní kariéře se stal rok 1988, kdy si od rodičů vymohl přesun do Prahy. V Praze studuje na gymnáziu a trénuje na stadionu Dukly Praha, kam také přestupuje. V šestnácti letech začíná trénovat atletiku pod dohledem trenéra Váni, bývalého vynikajícího sprintera a účastníka Olympijských her v Římě v roce 1960. Dvořák nepřichází do Dukly jako desetibojař, nýbrž jako sprinter a překážkář. V této době u nás nebyl v podstatě trenér vícebojařů a závodníci, kteří se věnovali desetiboji, trénovali jednotlivé disciplíny pod dohledem trenérů-specialistů na danou disciplínu desetiboje. Sám trenér Váňa vedl a trénoval sprintery a překážkáře.

Desetibojařem se stává prakticky až s příchodem na vojnu v Dukle Praha. V tom čase byl Dvořák velmi dobrým sprinterem a překážkářem na krátkých tratích a velmi slušně házel oštěpem, takže ke kariéře desetibojaře měl slušně nakročeno. Trenér Váňa, ač povoláním trenér sprinterů, začíná pomalu pronikat do tajů desetiboje a za pár let se v periodě let 1996 – 2001 stal zřejmě nejúspěšnějším trenérem desetiboje v historii a Česko největší velmocí v tomto sportu na světě! Trenér Váňa používal při tréninku desetiboje svou vlastní filozofii, která spočívala na pevném základě, že všechny atletické disciplíny stojí na rychlosti a z ní vlastně vycházejí. Kdo není dostatečně rychlý, nikdy se nestane světovým desetibojařem. Na rozvíjení rychlosti, která se stala základem stavebním kamenem tréninku desetiboje, se pak jaksi samy nabalovaly další disciplíny. Tato zemitá filozofie neměla tehdy ve sportu obdobu a jak je známo z výsledků, kterých jeho svěřenci ve světě dosáhli, byla i velmi účinná. Desetibojařská kariéra Dvořáka se v Dukle Praha pomalu, ale velmi jistě rozjíždí a nikdo nemá ani potuchy, kam až vlastně dospěje.

Na juniorském mistrovství Evropy v roce 1991 přichází jeho první mezinárodní úspěch, kde skončil v desetiboji na druhém místě a výkonem 7748 s mužským nářadím a překážkami. Tímto výkonem utváří nový národní juniorský rekord ČSSR. Cesta na atletický desetibojařský trůn je volná!

5.1.2 Největší úspěchy v kariéře

První skutečný úspěch v dospělé kariéře byla stříbrná medaile na halovém mistrovství světa v Barceloně v roce 1995, v sedmiboji výkonem 6169 bodů. Zde získává svou první "velkou" medaili. Za velkou medaili je v atletice zlidověle považována medaile z olympijských her, mistrovství světa či Evropy a také z halového

mistrovství světa a Evropy. Tímto úspěchem se Dvořák na dlouho usadil v absolutní světové špičce mezi desetibojaři. Rok na to se konaly Olympijské hry v americké Atlantě 1996, kde Dvořák vybojoval třetí místo. Velkým favoritem zde byl americký závodník O'Brien, který také roli favorita splnil a s přehledem zvítězil výkonem 8824, na druhém místě se umístil německý reprezentant Busemann s 8706 body a třetí Dvořák s 8664 body. Velmi dobře zaběhl 100 m a 110 m překážek, hodně ztratil ve skoku o tyči, ale vše si vynahradil v hodů oštěpem a v běhu na 1500 metrů. V těchto posledních dvou disciplínách v podstatě "udělal" závod, když si v obou vytvořil nové osobní rekordy výkony 70,16 m a 4:31,25 min. Celkovým součtem bodů 8664 vytvořil nový rekord ČR, který byl doposud v držení Olympijského vítěze Změlíka.

Předpokladem, že následující rok 1997 bude pro Dvořáka úspěšný, byl skvělý výkon na počátku sezóny v Mekce desetiboje, rakouském Götzisu výkon 8582, ale také skutečnost, že jej nesužovaly žádné zdravotní problémy. Na Mistrovství světa v Aténách nepatřil mezi hlavní favority, všechny však zaskočil skvělým výkonem 8837 a ziskem titulu mistra světa. Tento výkon byl zároveň i novým národním rekordem ČR. V samotném závodě zaběhl Dvořák velmi rychle 100 m za 10.60 s, ale hlavně si vytvořil osobní rekordy v běhu na 400 m, časem 47,56 s a v běhu na 110 m překážek, časem 13,61 s. V Aténách dal poprvé o sobě vědět také Šebrle, další reprezentant ČR a budoucí megastar desetiboje, který skončil výkonem 8232 devátý. Výkonem 8837 zaostal Dvořák pouze 10 bodů od evropského rekordu Thompsona a 54 bodů od světového rekordu O'Briana. Tento výkon byl zároveň čtvrtým nejlepším výkonem všech dob.

Nejlepší a nejúspěšnější sezóna v dosavadní kariéře Dvořáka přišla v roce 1999. Hned první závod na tradičním desetibojařském mítinku v Götzisu přinesl velmi dobrý výkon 8738 bodů, což byla předzvěst mimořádných úspěchů, které na sebe nenechaly dlouho čekat. Dalším závodem v sezoně 1999 byl Evropský pohár ve vícebojích, který se konal dne 4. 7. 1999 v Praze na Strahově. V tomto závodě vytvořil Dvořák nový český, evropský a světový rekord v desetiboji, impozantním výkonem 8994 bodů, kterým překonal dosavadní světový rekord amerického závodníka O'Briana o 103 bodů a zůstal tak o pouhých 6 bodů od bájně hranice 9000 bodů! I zde si vytvořil nové osobní rekordy v běhu na 100 m časem 10,54 s, ve skoku dalekém 790 cm, ve vrhu koulí 16,78 m a v hodů oštěpem 72,32 m, vyrovnal osobní rekordy ve skoku vysokém 204 cm a hodů diskem 48,33 m. Ale veleúspěšná sezóna roku 1999 zdaleka nekončí. Jako nejlepší

desetibojař současnosti odjel Dvořák na mistrovství světa do španělského města Sevilly již jako největší favorit a svou roli naplňuje suverénně. Až na slabší tyč a 1500 m předvedl jinak v ostatních disciplínách vynikající výkony celkovým součtem 8744 bodů a druhého britského závodníka Maceyeho nechává za sebou o uctivých 188 bodů. Tímto vítězstvím završuje svou nejúspěšnější sezónu ve své sportovní kariéře. Za rok 1999 se dočkal i řady ocenění. S přehledem vyhrál desetibojařskou Grand Prix, což je průměr tří nejlepších výkonů v jednom roce, s průměrem 8825 bodů na jeden závod. V ČR se stal atletem i sportovcem roku, v anketě sportovních novinářů se stal nejlepším sportovcem Evropy a ve světě dle novinářů také nejlepším a nejvšestrannějším atletem konce 20. století. Na halovém Mistrovství Evropy v roce 2000 v Gentu, vytvořil Dvořák evropský rekord v sedmiboji výkonem 6424 bodů a získal titul mistra Evropy.

Rok 2000 pokračuje skvělým výkonem na mítinku v Götzisu, kde vyhrává výkonem 8900 bodů. Překonává zas své osobní rekordy ve skoku dalekém 803 cm a ve skoku vysokém 209 cm a nebýt slabší tyče, zcela jistě by padla bájná hranice 9000 bodů. V roce 2000 měl velké problémy se zraněným kolenem, proto na Olympijských hrách v Sydney skončil až na šestém místě. Pro naprostou většinu sportovců na světě mimořádný úspěch, pro Dvořáka neúspěch.

Do třetice se mu podařilo zvítězit a získat tak titul mistra světa v roce 2001 v kanadském Edmontonu, výkonem 8902 bodů. Jak sám přiznává, z tohoto třetího titulu mistra světa měl největší radost, jelikož následoval po smolném roce 2000, kde jej pronásledovaly problémy s kolenem. Tímto skvělým úspěchem završuje svou mimořádnou sportovní kariéru a vinou neustálých zdravotních potíží se mu již tyto úspěchy ani výsledky v dalších letech nepodařilo zopakovat.

5.1.3 Kariéra T. Dvořáka v letech 1993 – 2008

Sportovní kariéra atleta Dvořáka se rozvíjela učebnicově. Ve čtrnácti letech, kdy jako záček vstupuje do světa atletiky, patří mezi nejlepší u nás. V dorostu překonává rekord tehdejšího ČSSR v desetiboji a jako junior již patří v Evropě mezi absolutní špičku, když v devatenácti letech vybojoval stříbrnou medaili na mistrovství Evropy juniorů. V tomto věku také přichází první zdravotní problémy. Poranění kotníku, který ho doprovází po celou sportovní kariéru, ale až do 30 – ti let jej toto zranění výrazně nelimitovalo. Mladý a silný organismus si se zdravotními problémy dokázal nějak

poradit. Dvořáka trápil vlastně celý život ještě jeden zdravotní neduh. Míval alergické reakce, které někdy přecházely až k astmatickým záchvatům.

Přechod od juniorů mezi dospělé desetibojaře se vyvíjel pomalu, ale jistě. Svou pověstnou tréninkovou pílí a za pomoci vysokého intelektu se po malých krůčcích posouval vpřed mezi světovou desetibojařskou elitu. V roce 1993 jako jednadvacetiletý poprvé překonává hranici 8000 bodů na desetibojařském mítinku ve Stuttgartu, která je odborníky považována za hranici extratřídy. Ve svých 24 letech získal svou první velkou medaili na Olympiádě v Atlantě, stříbrnou. Rok 1997 přinesl Dvořákovi první titul mistra světa. V roce 1999, v ideálním sportovním věku 27 let, překonal již světový rekord a na mistrovství světa a přidává druhý titul mistra světa. V olympijském roce 2000 a na jeho počátku, zvítězil Dvořák na halovém mistrovství Evropy. Olympijské hry v Sydney, na kterých byl považován za jasného favorita na vítězství, přinesly však velké zklamání. Vinou únavového syndromu (což se zjistilo až doma) a problémům s břichem končí až na 6. místě, což by bylo pro miliony sportovců na celém světě obrovským úspěchem, ne však pro Dvořáka. V roce 2001 přišel třetí a zároveň i poslední titul mistra světa, to bylo Dvořákovi ještě stále jen 29 let. Tímto rokem 2001, na prahu třicítky, dosáhla jeho kariéra absolutního vrcholu a následující rok 2002 pokračuje až do svého konce v roce 2008 již bez výrazného sportovního úspěchu, myšleno samozřejmě na jeho poměry, a směřuje nezadržitelně dolů. Na vině je tomu enormní tréninková zátěž, která sebou přinesla pomalé opotřebování organismu a postupně se přidávající zdravotní problémy a samozřejmě také přibývající léta. V roce 2002 vybojoval ještě na halovém mistrovství Evropy 2. místo v sedmiboji, což je také jeho poslední "velká medaile." Toho roku ještě absolvoval Mistrovství Evropy v Mnichově, ale díky zánětům obou Achillových šlach v průběhu závodu odstupuje, aniž by jej dokončil. V roce 2003 skončil na halovém mistrovství světa pátý, na letním mistrovství světa v Paříži čtvrtý, když jej trápil zánět hybných šlach na ruce a nemohl pořádně trénovat ty disciplíny, ve kterých se něco drží, čili hody, vrhy, tyč. Na Olympijské hry v řeckých Aténách se sice probojoval, ale v samotném závodě odstoupil hned po první disciplíně, běhu na 100 metrů, když mu "ruplo v achilovce." Po olympiádě se rozhodl své potíže s achilovkami vyřešit radikálně a 14. 10. 2004 se podrobuje operaci, kterou provedl MUDr. Horal. Následující rok 2005 se zúčastnil T. Dvořák mistrovství světa ve finských Helsinkách, ale ve skoku o tyči skočí pouze 420 cm a bylo po nadějích na úspěch, když končí na 8. místě. Ještě hůře dopadl následující

rok 2006 na mistrovství Evropy v Göteborgu, kde končí na 12. místě a již vážně uvažuje o konci své kariéry. V roce 2007 ještě překoná na mítinku v Kladně o 20 bodů osmitisícovou hranici a následně si vybojuje účast na mistrovství světa v japonské Ósace, ale zranění paty jej do závodu nepustilo.

Poslední závod a zároveň i poslední sezóna v jeho mimořádné kariéře přišla v roce 2008. Na "svém" mítinku na Kladně, na kterém se podílí také jako funkcionář, závodí ve svém posledním desetiboji v životě. První den ještě zvládl, ale na druhý den, hned v první disciplíně, ve svém oblíbeném běhu na 110 metrů překážek, nevydržel jeho stehenní sval a Dvořák závod nedokončil. Tímto závodem také jeho sportovní kariéra aktivního sportovce definitivně končí. Odchází sice zdravotními problémy sužovaný, ale psychicky nezlomený nekorunovaný král českého, evropského a světového desetiboje. Svou skvělou sportovní kariéru, kterou se může v historii sportu pochlubit jen hrstka vyvolených, tak končí ve věku 36 let

5.1.4 Sportovní úspěchy mimo desetiboj

Každý špičkový desetibojář musí věnovat své tréninkové úsilí všem disciplínám nevyjímaje. Jsou však disciplíny v rámci desetiboje, které jsou každému atletu bližší, vyniká v nich. Tuto problematiku jsem rozebral již v kapitole "desetibojařská typologie." U Dvořáka, jako velmi dobrého sprintera, jsou to vedle hodů oštěpem hlavně disciplíny, ve kterých může uplatnit svou běžeckou rychlost, konkrétně běh na 100 m hladkých, 110 m překážek a běh na 400 metrů a také ve skoku dalekém. Vzhledem k tomu, že se desetibojaři účastní v každé jednotlivé atletické sezóně pouze dvou, max. čtyř závodů ve své hlavní disciplíně – desetiboji, závodí kromě toho ještě v průběhu roku na různých závodech či mítincích v individuálních disciplínách v rámci těchto závodů.

Pravidelně se účastnil Dvořák také mnoha individuálních závodů a taktéž mistrovství České republiky. Na přeborech ČR také získal ve své bohaté sportovní kariéře mnoha umístění mezi prvními třemi a hlavně mnoho titulů mistra republiky. Na venkovních stadionech v rámci letního mistrovství ČR získal celkem 8 titulů mistra ČR v běhu na 110 m překážek, jeden v oddílové štafetě na 4x 400 metrů a třikrát v oddílové štafetě na 4x 100 metrů. V halových sezónách potom pětkrát titul na mistrovství ČR na 60 m překážek, jednou na 50 m překážek a to vše mezi našimi atlety specialisty. Tyto úspěchy v individuálních závodech vypovídají o výjimečnosti tohoto atleta -

desetibojaře v rámci ČR. Vždyť jen v běhu na 110 m překážek nenašel v letech 1994 až 2001 v naší republice přemožitele a 8 x po sobě slavil titul mistra České republiky! Další medailové úspěchy i všechny individuální a štafetové závody, ve kterých získal na MČR jednu z medailí, jsou uvedeny níže v **Tabulce 5 a 6**.

Tabulka 5 Mistrovství ČR v individuálních závodech v letech 1994 – 2001

Rok	Disciplína	Pořadí	Čas
1994	110m př.	1.	14,04s
1994	4x400m	1.	3:12,69s
1995	110m př.	1.	14,02s
1995	4x100m	1.	41,61s
1996	110m př.	1.	13,74s
1996	4x100m	1.	41,03s
1997	110m př.	1.	13,66s
1997	4x100m	1.	40,00s
1998	110m př.	1.	13,98s
1999	110m př.	1.	13,72s
2000	110m př.	1.	13,85s
2001	110m př.	1.	14,05s

Zdroj: internetový zdroj www.cs.wikipedia.org

Tabulka 6 Mistrovství ČR v hale v individuálních závodech v letech 1993 - 2004

Rok	Disciplína	Pořadí	Výkon
1993	50m př.	2.	6,71s
1994	60m př.	2.	7,77s
1995	50m př.	2.	6,63s
1996	50m př.	1.	6,59s
1996	Skok daleký	3.	7,69m
1997	60m př.	1.	7,78s
1997	Skok daleký	1.	7,76m
1998	60m př.	1.	7,80s
1999	60m př.	1.	7,78s
2000	60m př.	1.	7,76s
2000	Skok daleký	2.	7,78m
2000	Vrh koulí	2.	16,85m
2002	60m př.	2.	7,81s
2003	60m př.	1.	7,84s
2003	Vrh koulí	3.	16,17m
2004	60m př.	3.	7,94s

Zdroj: internetový zdroj www.cs.wikipedia.org

5.1.5 Rozbor jednotlivých disciplín při osobním rekordu

Jeden z největších počinů a zároveň i jeden z největších úspěchů v životě každého sportovce v individuálním sportu je překonání světového rekordu v dané disciplíně. Každé překonání světového rekordu vyžaduje mimořádný talent, úsilí a také velkou porci štěstí. V atletice, třeba na rozdíl od plavání, se světové rekordy překonávají velmi zřídka a velmi těžce a jsou v držení opravdových legend a gigantů světové lehké atletiky. O to víc těší, že se o dva světové rekordy postarali i dva čeští desetibojaři, Dvořák a Šebrle.

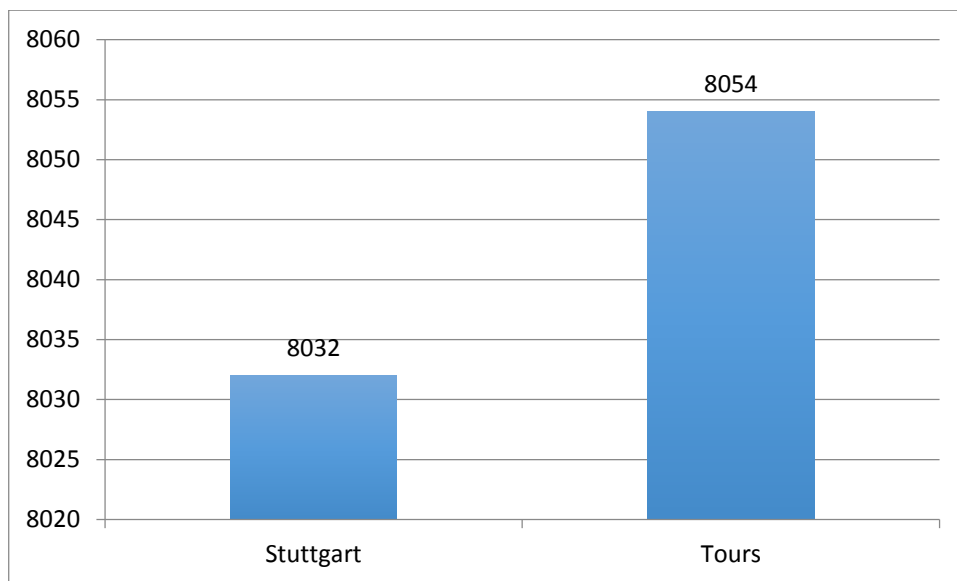
Světový rekord Tomáše Dvořáka. Zde chci stručně rozebrat, nejdřív však uvedu popis jednotlivých disciplín desetiboje tak, jak jej popisuje sám Dvořák ve své biografii. Světový rekord v desetiboji vytvořil Dvořák v Praze na Strahově roku 1999, výkonem 8994 bodů. Zde nejdřív stručná definice jednotlivých disciplín dle Dvořáka a poté stručný rozbor jednotlivých disciplín při světovém rekordu.

Den první běh na 100 metrů: Dvořák "Naprostě stěžejní disciplína, startuje celý závod v desetiboji, je velmi dobře bodově ohodnocena. Čas okolo 10.50 sec. je mezi desetibojaři považován za velmi dobrý." Na Strahově běží Dvořák 100 m za 10.54 sec. Tímto skvělým časem si vytváří nový osobní rekord a psychický základ pro další vývoj v závodě. Na mistrovství ČR by se Dvořák stal tímto výkonem druhým nejrychlejším člověkem v republice. Skok daleký: Dvořák "Odvíjí se od rychlosti, je veliké umění skloubit rychlost na rozběhu s odrazem, ne každý atlet to umí. Čím se skočí při skoku výše, tím se dále dopadne." Na Strahově skáče Dvořák 790 cm, v rámci desetiboje dosavadní nejlepší výkon v kariéře. Skvělý výkon, na MČR by v roce 1999 byl tímto výkonem druhý. Vrh koulí.: Dvořák "Úspěch v kouli závisí na technice, je třeba maximálně využít svou rychlost, váhu a sílu. Po dvou lehkonožých disciplínách najednou musíte uchopit kouli těžkou 7,25 kg a vrhnout ji co nejdál." Na Strahově vrhá Dvořák 16,78, což je vynikající výkon mezi desetibojaři a zároveň si tímto výkonem vytváří Dvořák nový osobní rekord v této disciplíně. Běh na 400 metrů: Dvořák "Čtyřstovka je tragédií prvního dne. Zvládnout ji je otázkou psychiky. Je disciplínou pravdy, jelikož na ní vytuhne každý desetibojař. 400 m se běží přes bolest, kdo má nižší práh bolesti, je ve výhodě." Na Strahově běží Dvořák čas 48,08 sec. čas velmi dobrý, druhý nejlepší ve své dosavadní kariéře v rámci desetiboje. Tímto závodem končí první den a podle dosavadních výsledků a bodového součtu prvního dne je zaděláno na mimořádný výkon v celém závodě.

Den druhý běh na 110 m překážek: Dvořák "Tato disciplína mne téměř nikdy nezklamala, je to rychlostně vysoce technická disciplína." Na Strahově běží Dvořák čas 13,73, což je zároveň druhý nejlepší čas v rámci všech dosavadních desetibojů. V tomto roce vítězí Dvořák také na mistrovství české republiky na 110 m překážek časem 13,72 mezi specialisty." Hod diskem: Dvořák "Další složitý přechod, nemám nadprůměrnou prostorovou orientaci, a proto mívám s diskem problémy. Tady platí fyzikální zákony. Aby byl hod dlouhý, musí mít svou rychlost, výšku a patřičný úhel odhodu." Na Strahově hodí Dvořák skvělých 48,08 a vytváří si další nový osobní rekord. Skok o tyči: Dvořák "Skáčete tyč – a jste mezi akrobaty. Je to poutavá, atraktivní atletická disciplína, patří mezi nejobtížnější po technické stránce. V mém případě problematická, začal jsem se ji učit až v 19 letech. S největší pravděpodobností mne připravila o dvě velké medaile (Na ME 1994 a MS 2005)." Na Strahově skáče Dvořák na své poměry skvělých 490 cm, v rámci desetiboje nový osobní rekord a zároveň z něj padá obava z této disciplíny a před dvěma posledními disciplínami velmi nadějně vyhlídky na světový rekord. Hod oštěpem: Dvořák "Má parádní disciplína. Velkou výhodou je, že mezi desetibojaři jej umí málokdo. Já jsem si v oštěpu dokázal vždy vyhovět. Přes 70 metrů jsem hodil v životě určitě víc než 10x." Na Strahově hodí Dvořák vynikajících 72,32, nový osobní rekord. Mezi specialisty by se na MČR umístil v tomto roce na 3. místě. Běh na 1500 metrů: Dvořák "Poslední disciplína druhého dne a celého závodu. Je zde zapotřebí velké morální síly, musíte mít naběhán určitý základ. Je mou standartní disciplínou." Na Strahově běží Dvořák velmi podprůměrný čas 4:37,2min. Nepotvrzuje tím předchozí větu a tato patnáctka jej zcela určitě a zásadně připravuje o první historické překonání fantastické hranice 9000 bodů v desetiboji, jelikož jej od ní dělilo 0,8 desetin sekundy.

5.1.6 Přehled všech absolvovaných desetibojů v letech 1993 – 2008

V této kapitole jsem krátkými komentáři zhodnotil každý rok Dvořákoví desetibojařské kariéry a doplnil o jednoduchý graf a tabulku samotných desetibojů. Rok 1993 jsem si vybral záměrně z toho důvodu, že v tomto roce poprvé překonal ve svých 21 letech hranici 8000 bodů na Mistrovství Světa ve Stuttgartu. Další roky už jen následovaly v jeho úspěšné kariéře a posledním rokem 2008 tuto jeho kariéru ukončují. Jeho bohatá kariéra přinesla řadu úspěchů, ale i trpkých porážek. Proto jsem se v krátkých komentářích snažil zachytit jeho osobní úspěchy i neúspěchy.

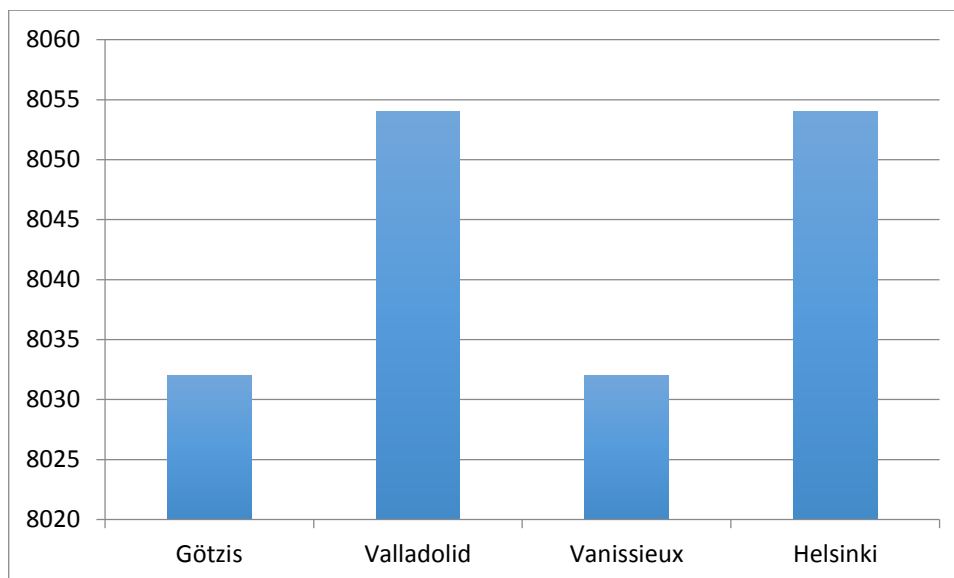


Graf 1 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1993

1993

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Stuttgart	8032	10,93	7,20	14,69	2,00	49,40	14,21	42,66	4,50	61,30	4:37,79
Tours	8054	10,97	7,49	15,06	1,95	48,66	14,26	41,56	4,50	60,80	4:40,13

Krátký komentář: V sezoně 1993 se Dvořák zúčastňuje dvou desetibojů. Tours a vrchol sezony Mistrovství světa ve Stuttgartu. Poprvé překonává hranici 8000 bodů a to výkonem 8032 bodů ve věku 21 let. Na následujícím desetibojářském mítinku v Tours hranici 8000 bodů opět překonává výkonem 8054. Začíná si vylepšovat svá osobní maxima z juniorských let.



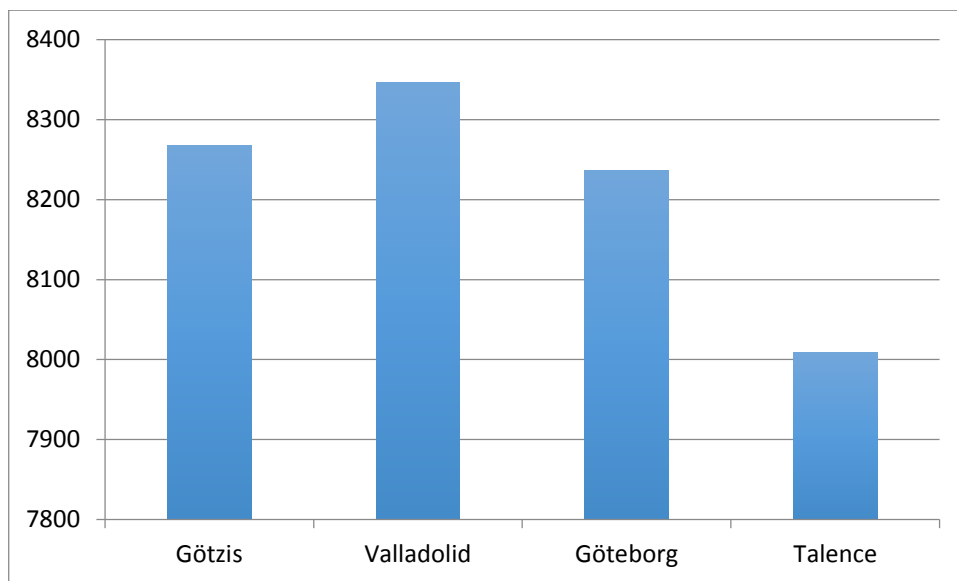
Graf 2 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1994

1994

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	8032	10,76	7,53	15,10	1,99	49,47	14,16	39,84	4,40	59,48	4:34,44
Valladolid	8054	11,03	7,71	14,67	1,95	50,19	14,36	40,44	4,50	64,32	4:42,95
Vanissieux	8313	10,83	7,75	15,52	2,04	48,36	14,20	41,04	4,40	62,16	4:32,67
Helsinki	8054	10,90	7,69	14,55	2,02	48,94	14,25	42,84	4,00	59,54	4:29,69

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V sezoně 1994 startuje Dvořák celkem na čtyřech desetibojích. Vrcholem sezony je Mistroství Evropy v Helsinkách, zatím pro Dvořáka bez úspěchu. V tomto roce překonává o 13 bodů hranici 8300 bodů, čímž si vytváří nový prozatímní osobní rekord. Zároveň si vytváří nejlepší výkony v rámci desetiboje a to v běhu na 100m, kouli a v běhu na 1500 metrů.



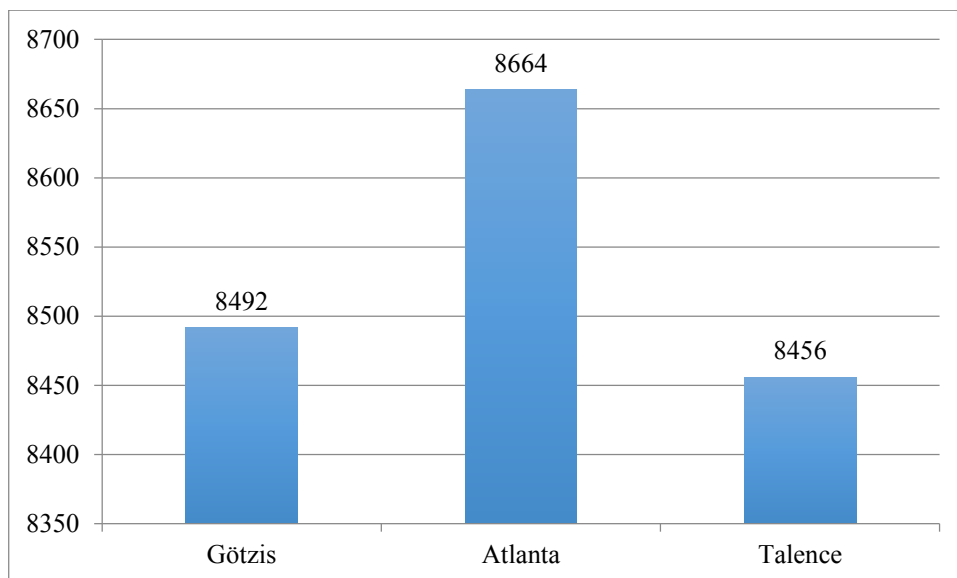
Graf 3 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1995

1995

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	8268	10,99	7,45	14,83	1,96	48,44	14,11	43,20	4,60	66,68	4:32,18
Valladolid	8347	10,74	7,73	15,40	2,01	48,34	14,39	42,26	4,60	61,32	4:31,96
Göteborg	8236	11,09	7,48	15,18	1,98	49,11	13,95	43,36	4,60	62,98	4:31,31
Talence	8009	11,01	7,16	14,35	1,94	49,39	14,17	43,16	4,60	60,08	4:29,74

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 1995 se Dvořák zúčastňuje čtyř desetibojů stejně jako v předchozím roce. Vrcholem této sezony je Mistroství Světa v Göteborgu, kde se umísťuje na 5. místě výkonem 8236 bodů a tím se definitivně zařazuje mezi nejlepší desetibojaře světa. V tomto roce si vylepšuje Dvořák svůj osobní rekord výkonem 8347 bodů. Dále si vylepšuje osobní rekord v běhu na 100 m časem 10,74 sec.



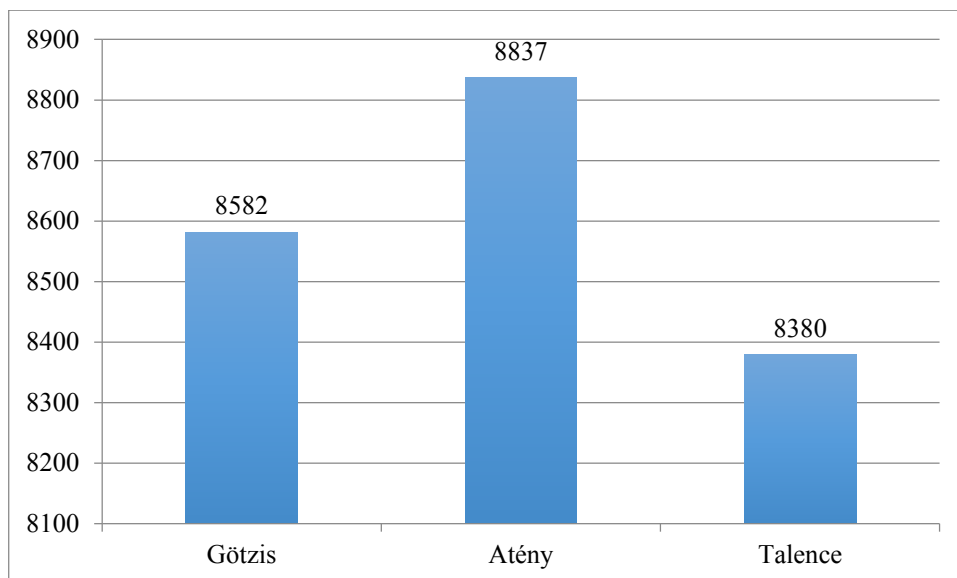
Graf 4 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1996

1996

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	8492	10,75	7,74	16,05	1,97	48,40	13,91	40,16	4,80	66,02	4:32,47
Atlanta	8664	10,64	7,60	15,82	1,98	48,29	13,79	46,28	4,70	70,16	4:31,25
Talence	8456	10,84	7,42	15,14	2,04	48,46	13,79	45,48	4,55	65,64	4:30,40

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 1996 startuje Dvořák na třech desetibojích. Vrcholem jsou Letní olympijské hry v Atlantě. Skvělým výkonem 8664 bodů získává Dvořák bronzovou medaili, vylepšuje si svůj osobní rekord a zároveň vymazává z rekordních tabulek Změlíka, kterého překonává o 37 bodů a tím vytváří nový český rekord v desetiboji. V tomto roce si Dvořák vytváří nové osobní rekordy v těchto disciplínách: Oštěp, poprvé v kariéře přes 70 m výkonem 70,16 m, v běhu na 100 m výkonem 10,64sec a ve vrhu koulí výkonem 16,05 m.



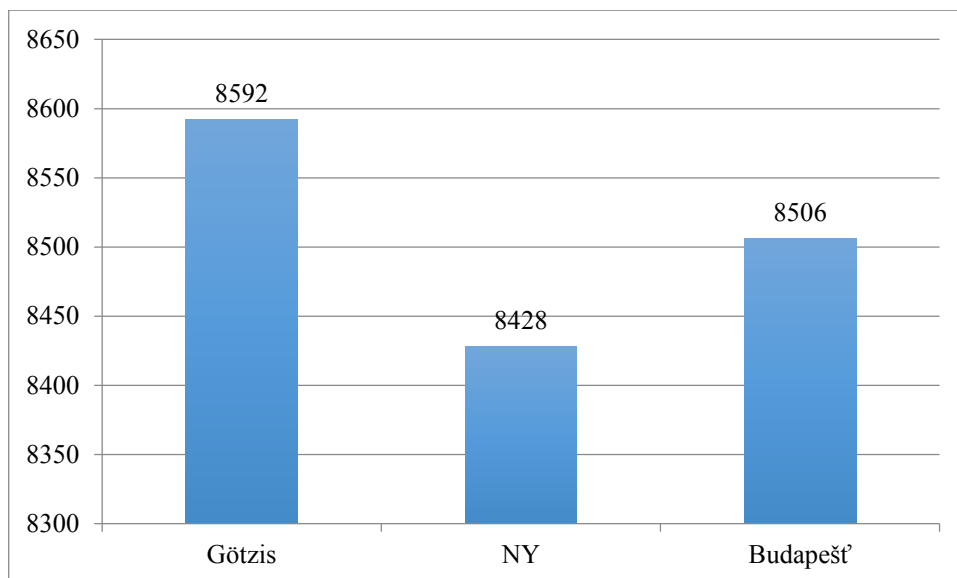
Graf 5 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1997

1997

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götztis	8582	10,63	7,76	15,88	1,91	47,87	13,74	45,08	4,70	69,86	4:41,20
Atény	8837	10,60	7,64	16,32	2,00	47,56	13,61	45,16	5,00	70,34	4:35,40
Talence	8380	10,82	7,50	15,94	1,98	49,03	14,03	45,50	4,60	69,66	4:48,22

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 1997 se zúčastňuje Dvořák třech desetibojů. Vrcholem je Mistroství Světa v Aténách. Tento desetiboj vyhrává, získává svůj první titul mistra světa a zároveň vylepšuje jak svůj osobní rekord tak i tak i nový český rekord. V tomto závodě si vylepšuje běh na 100 m výkonem 10,60 sec, vrh koule na 16,32 m, běh na 400 m časem 47,56 sec, běh na 110 m překážek časem 13,61 sec, skok o tyči výkonem 5,00m a opět hod oštěpem výkonem 70,34 m.



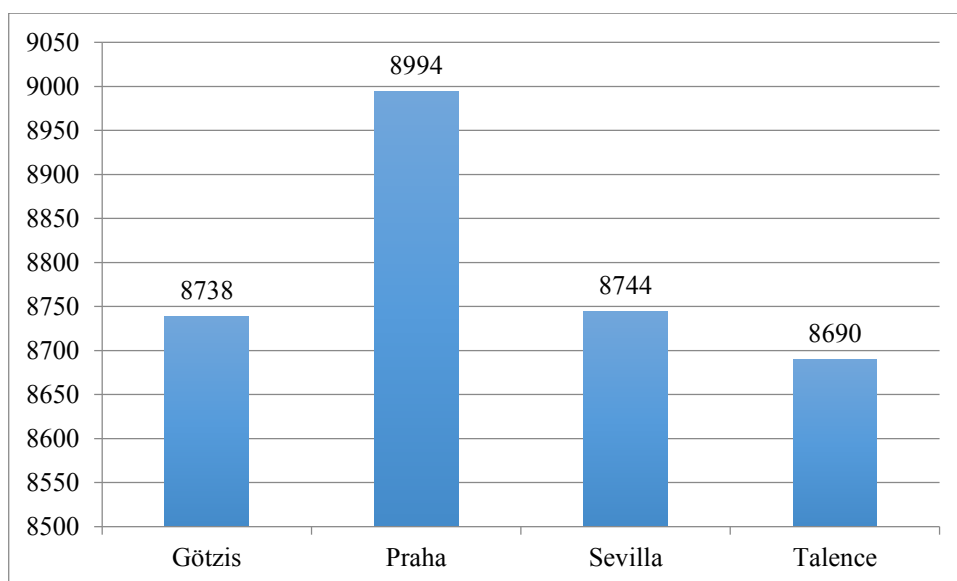
Graf 6 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1998

1998

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	8592	10,67	7,58	15,50	2,00	48,04	13,84	45,95	4,70	70,64	4:41,19
NY	8428	11,00	7,48	16,08	1,87	48,16	13,99	47,31	4,80	70,96	4:45,05
Budapešť	8506	10,77	7,61	15,87	1,97	48,11	14,07	46,38	4,70	65,12	4:32,62

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 1998 startuje Dvořák na třech desetibojích. Vzhledem k předchozí sezoně považuje Dvořák tuto sezonu za svou průměrnou. Sice si vylepšuje své osobní rekordy v hodu oštěpem výkonem 70,96 m a v hodu diskem výkonem 47,31 m, ale na vrcholu sezony Mistroství Evropy v Budapešti se Dvořák umísťuje na 5. místě výkonem 8506 bodů, a to hlavně vinou pokaženého hodu oštěpem. Hází 65,12m což je na jeho poměry spíše průměrný hod, a tím se připravil o cennou medaili, která mu unikla o 65 bodů.



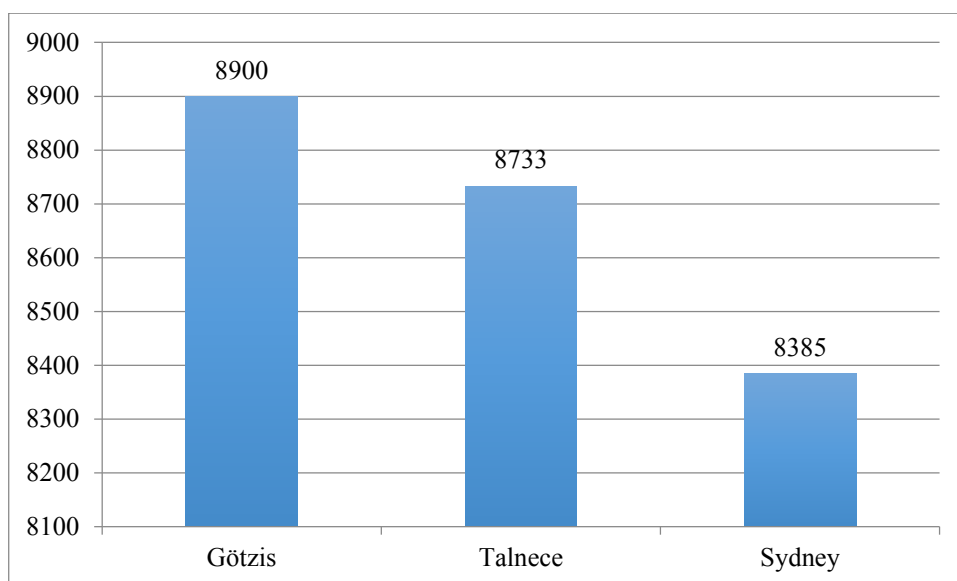
Graf 7 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1999

1999

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götztis	8738	10,71	7,77	16,43	2,00	48,21	13,85	46,54	4,80	68,66	4:33,99
Praha	8994	10,54	7,90	16,78	2,04	48,08	13,73	48,33	4,90	72,32	4:37,20
Sevilla	8744	10,60	7,98	16,49	2,00	48,42	13,75	46,26	4,60	70,11	4:39,87
Talence	8690	10,75	7,76	16,63	2,07	49,10	13,95	50,17	4,40	70,55	4:40,97

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 1999 se zúčastňuje Dvořák celkem čtyř desetibojů. Vrcholem této sezony je Mistroství Světa v Seville, kde získává svůj druhý titul Mistra Světa výkonem 8744 bodů, V tomto roce překonává světový rekord na Evropském poháru vícebojařů v Praze, výkonem 8994 bodů. S výjimkou v běhu na 1500m, skok o tyči a v běhu na 400 m si Dvořák vylepšuje své osobní rekordy. Tuto sezonu považuje Dvořák za svou nejlepší v své kariéře. V Talence si vylepšuje skok do výšky výkonem 2,07 m a hod diskem výkonem 50,17 m.



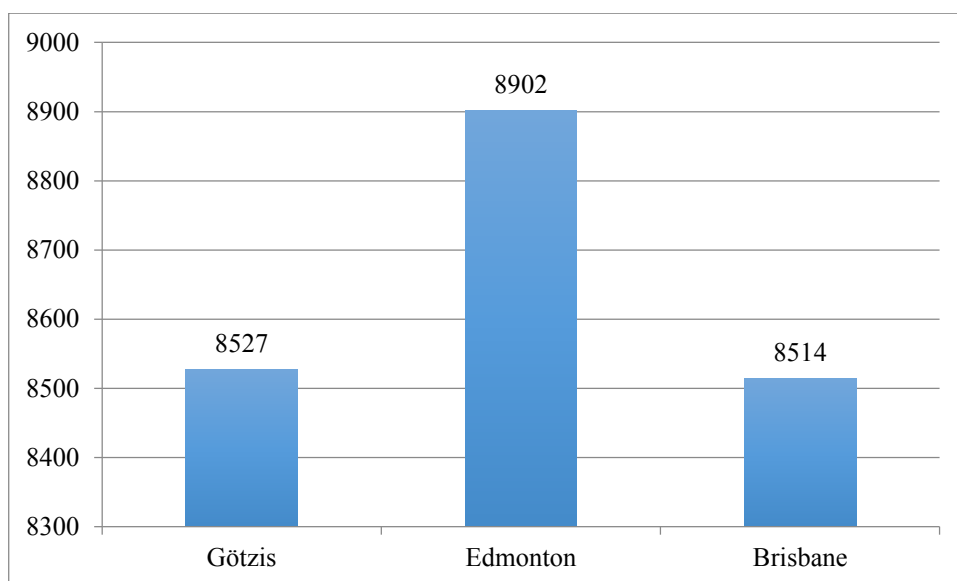
Graf 8 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2000

2000

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	8900	10,54	8,03	16,68	2,09	48,36	13,89	47,89	4,85	67,21	4:42,32
Talnece	8733	10,75	7,58	16,14	1,95	48,07	13,93	49,22	4,90	69,37	4:30,83
Sydney	8385	10,91	7,50	15,91	1,97	49,11	14,34	47,15	4,40	69,94	4:32,23

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 2000 startuje Dvořák na třech desetibojích. Skvělý rozjezd olympijské sezony na mítinku v Götzisu výkonem 8900 bodů posunuje Dvořáka mezi hlavní kandidáty na olympijské zlato. Na tomto mítinku si vylepšuje osobní rekordy v běhu na 100m výkonem 10,54 sec a ve skocích do dálky 8,03 m a do výšky 2,09 m. Vinou zdravotních potíží Dvořák nenaplnil roli favorita a končí na 6. místě výkonem 8385 bodů. Ve všech disciplínách výrazně zaostal za svými osobními rekordy. Tento neúspěch nesl Dvořák velmi těžce.



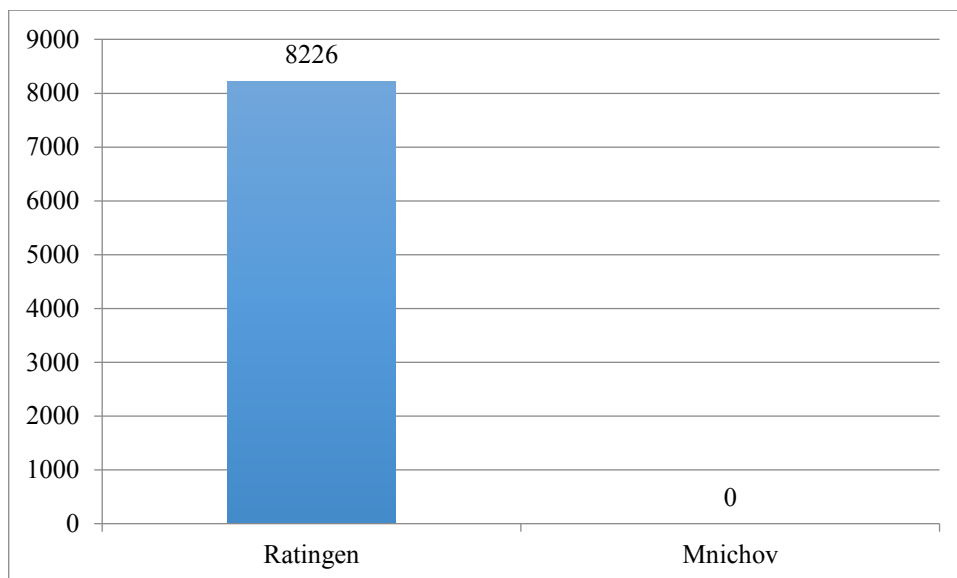
Graf 9 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2001

2001

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	8527	10,84	7,69	15,83	1,97	48,76	13,99	46,74	4,70	66,66	4:33,58
Edmonton	8902	10,62	8,07	16,57	2,00	47,74	13,80	45,61	5,00	68,53	4:35,13
Brisbane	8514	10,78	7,61	16,16	1,97	48,77	13,98	47,62	4,70	69,22	4:46,58

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 2001 se zúčastňuje Dvořák třech desetibojů. Vrcholem sezony je mistrovství světa v Edmontonu. Dvořák zde získává třetí a zároveň poslední titul mistra světa výkonem 8902 bodů což je jeho druhý nejlepší výkon v kariéře. Vytváří si nový osobní rekord ve skoku do dálky výkonem 8,07 m a vyrovnává svůj osobní rekord ve skoku o tyči. Po neúspěch předchozí sezony je pro Dvořáka tento titul nejcennější.



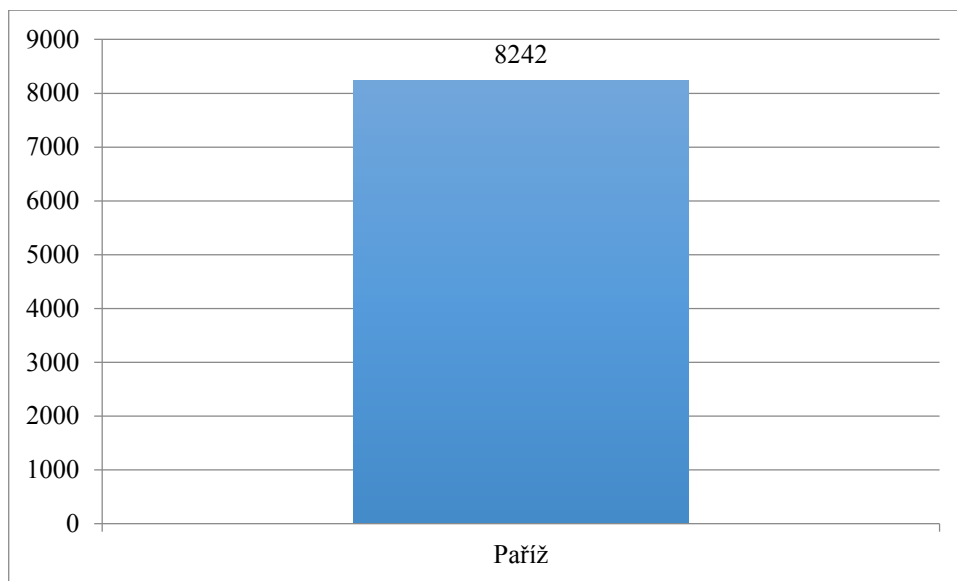
Graf 10 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2002

2002

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Ratingen	8226	10,90	7,29	15,47	1,92	48,45	14,07	42,51	4,30	70,15	4:29,45
Mnichov	0	10,96	7,39	15,52	1,94	49,97	14,34	44,38	NM	NP	

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 2002 startuje Dvořák na dvou desetibojích. Vrcholem této sezony je mistrovství Evropy v Mnichově, kde Dvořák poprvé nedokončuje desetiboj a odstupuje po osmi disciplínách z důvodu zdravotních problémů. V tomto roce si však vylepšuje osobní rekord v běhu na 1500 m výkonem 4:29,45 min. v Ratingenu.



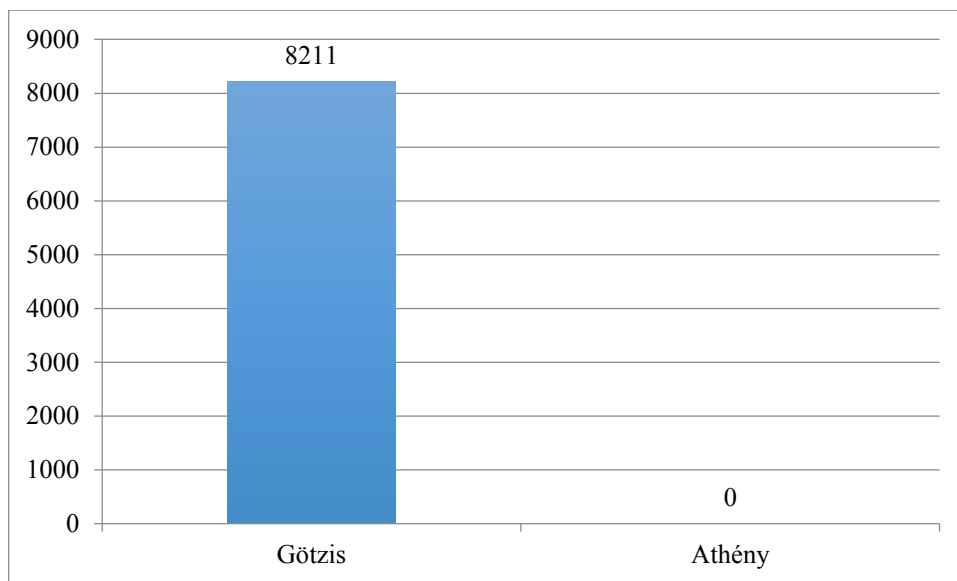
Graf 11 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2003

2003

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Paříž	8242	11,03	7,28	15,95	1,94	50,04	14,15	45,47	4,50	67,10	4:27,63

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 2003 startuje Dvořák pouze na jediném desetiboji a to na mistrovství světa v Paříži, kde výkonem 8242 bodů končí těsně pod stupni vítězů na čtvrtém místě. V tomto desetiboji si vytváří svůj poslední osobní rekord v běhu na 1500 m časem 4:27,63 min.



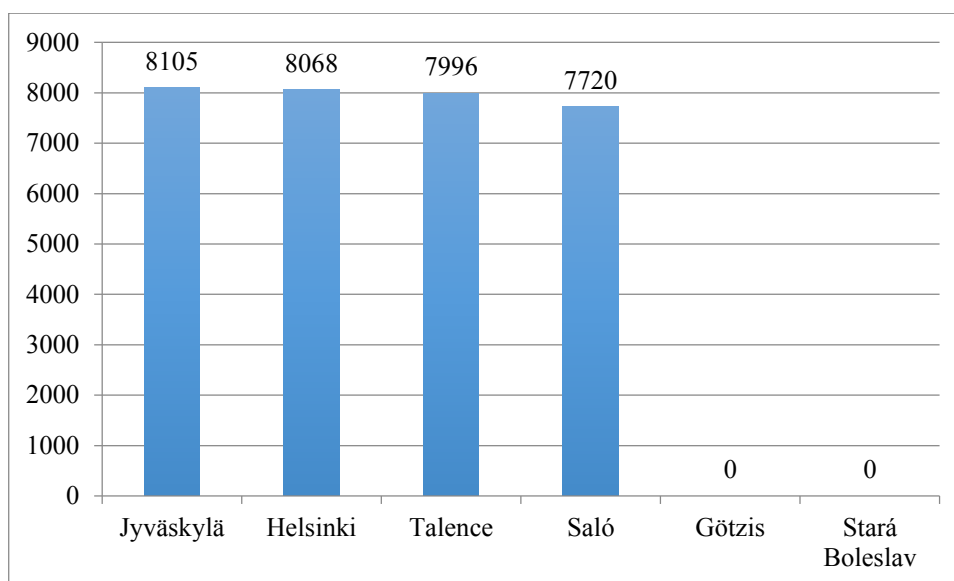
Graf 12 Celkový počet bodů dosáhnutý v desetiboji v roce 2004

2004

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	8211	11,03	7,56	16,07	1,94	49,07	14,44	41,58	4,60	66,38	4:36,18
Athény	0	11,53	NP								

poznámka: zelená barva značí nejlepší výkony

Krátký komentář: V roce 2004 se zúčastňuje Dvořák dvou desetibojů. Na začátku sezony v Götzisu končí výkonem 8211 bodů na 7 místě. Vrcholem sezony jsou Olympijské hry v Athénách, které však nedokončuje a po svalovém zranění odstupuje ze závodu.

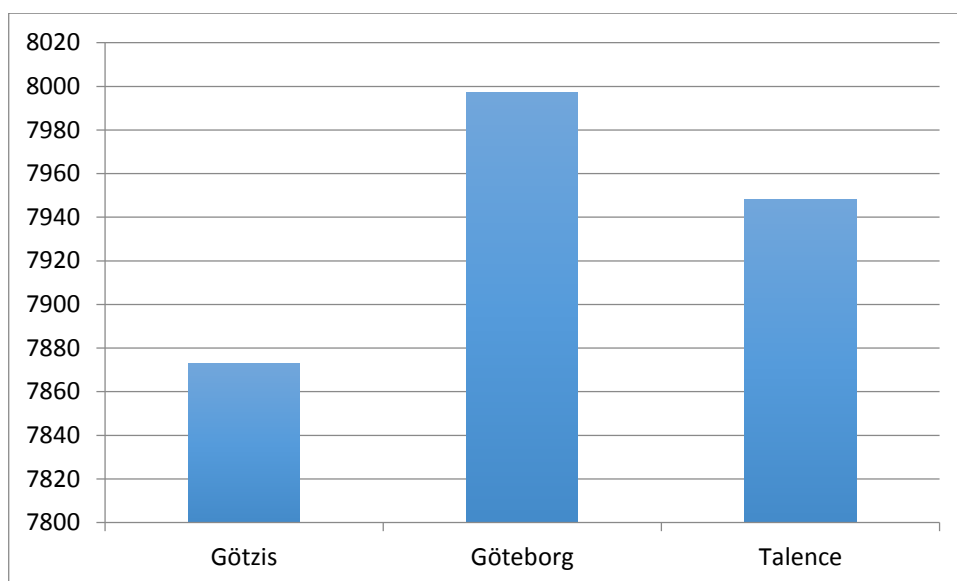


Graf 13 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2005

2005

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Jyväskylä	8105	11,22	7,25	15,92	1,95	50,24	14,56	42,75	4,70	69,11	4:38,12
Helsinki	8068	10,94	7,31	15,95	2,00	50,34	14,81	14,69	4,20	64,89	4:34,24
Talence	7996	11,22	7,26	14,99	1,95	50,35	14,67	43,45	4,80	62,41	4:34,71
Saló	7720	11,43	7,15	15,66	1,91	50,78	15,04	43,49	4,30	61,93	4:33,66
Götzis	0	11,03	7,23	15,31	NP						
Stará	0	11,31	6,81	NP							

Krátký komentář: V roce 2005 startuje Dvořák na šesti desetibojích z toho však 2 nedokončuje. Hned první závod po zranění absolvuje v poměrně slušném výkonu, ale jak sám řekl na jeho poměry to byla bída, ale vždy je se od čeho odrazit. V tomto roce je vrchol mistrovství světa v Helsinkách, kde se umísťuje pod stupni vítězů na 8. místě a to vinou především skoku o tyči, kde skáče pouze 4,20 m.

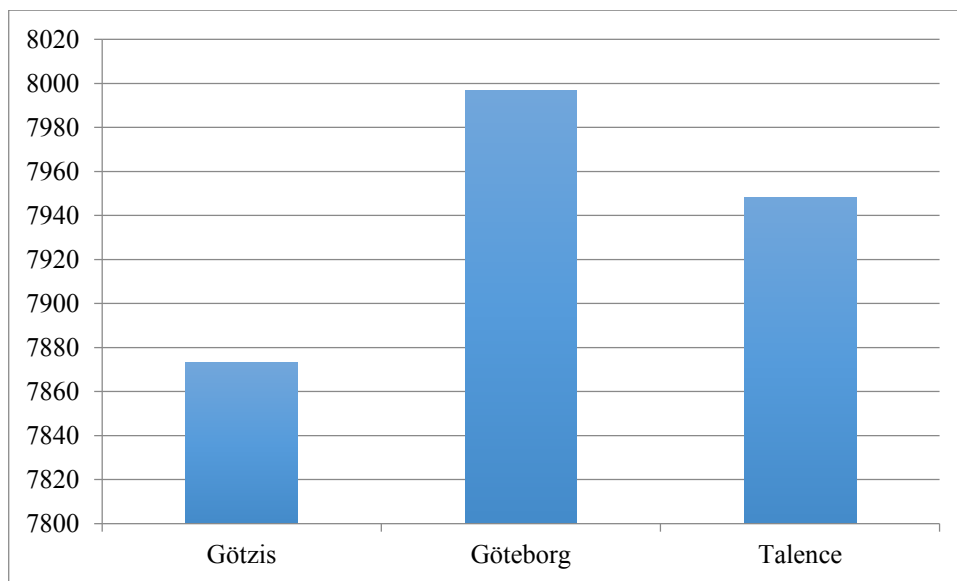


Graf 14 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2006

2006

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	7873	11,12	6,79	15,69	1,94	50,83	14,68	42,44	4,70	65,44	4:40,85
Yalta	0	11,38	7,40	15,39	1,92	50,84	15,09	42,69	4,30	59,11	NP
Göteborg	7997	11,25	7,26	15,85	1,97	51,20	14,61	42,91	4,80	64,16	4:42,29
Talence	7948	11,23	7,35	15,66	1,98	51,58	14,69	42,61	6,60	65,24	4:41,69

Krátký komentář: V roce 2006 startuje Dvořák na čtyřech desetibojích, z toho jeden nedokončuje až na závěrečné disciplíně v běhu na 1500 m. Ani jednou se v tomto roce nedostal přes hranici 8000 bodů. Vrcholem této sezony je mistrovství Evropy v Göteborgu, kde se umísťuje na 12. místě.



Graf 15 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2007

2007

	Body	100m (sec)	Dálka (m)	Koule (m)	Výška (m)	400m (sec)	110m př. (sec)	Disk (m)	Tyč (m)	Oštěp (m)	1500m (min)
Götzis	0	11,03	7,46	16,14	2,00	50,00	NF	NP			
Kladno	8020	11,09	7,63	16,70	1,91	50,60	14,98	42,22	4,60	66,56	4:49,87

Krátký komentář: V roce 2007 startuje Dvořák na dvou desetibojích. V jeho oblíbeném Götzisu absolvuje první den, ale hned den následující končí na disciplíně v běhu na 110 m překážek ze zdravotních důvodů. Jeho poslední desetibojářský mítink probíhá na Kladně, kde naposledy překonává hranici 8000 bodů, což považuje za svůj malý úspěch. V roce 2008 ještě nastupuje na mistrovství České republiky v Houšťce, ale tento desetiboj nedokončuje a dne 21. 7. 2008 oznamuje, že šlo o jeho poslední desetiboj v kariéře.

5.1.7 Hodnocení halových sedmibojů

Halový sedmiboj je mužská halová lehkootletická soutěžní disciplína, skládající se ze sedmi různých disciplín, které sedmibojáři (desetibojáři) absolvují během dvou závodních dnů. První den absolvují běh na 60 m, skok daleký, vrh koule a skok do výšky. Druhý den absolvují běh na 60 m překážek, skok o tyči a běh na 1000 m. Jedná se o období ženského halového pětiboje. Mezi nejlepší světové výkony patří bezesporu výkon Šebrleho, který má hodnotu 6438 bodů a hned za ním je Dvořák s hodnotou 6424 bodů. V této **Tabulce 7** jsem zobrazil čtyři naše desetibojáře a jejich počty absolvovaných halových sedmibojů včetně výkonů.

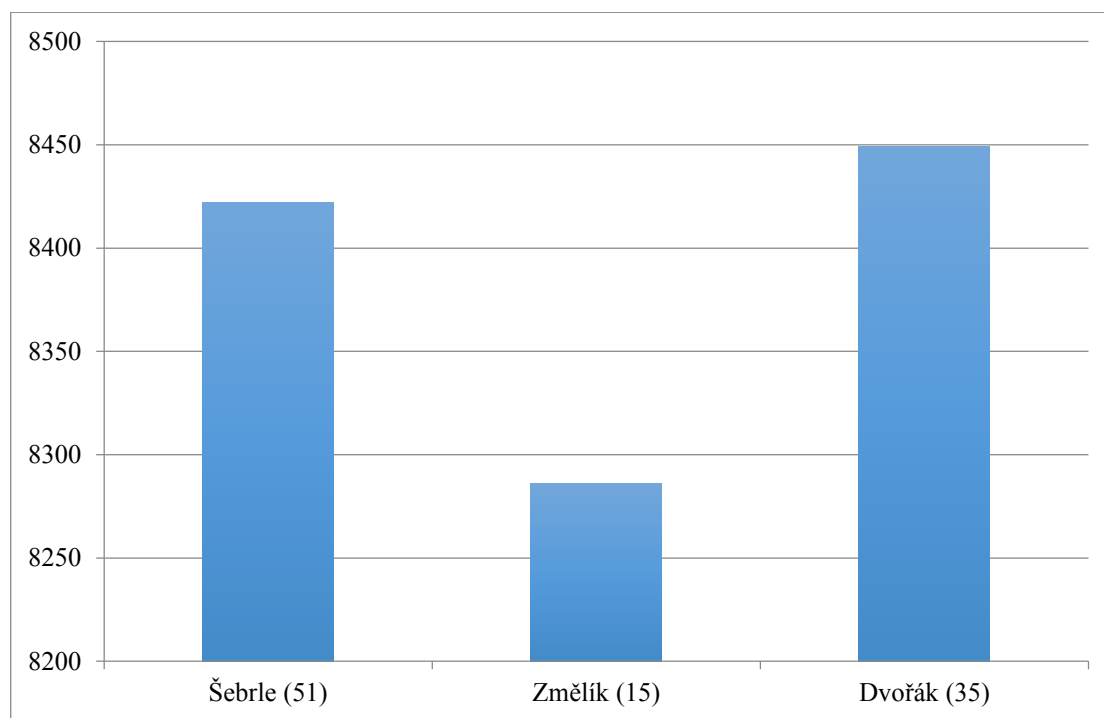
Tabulka 7 Výkony českých desetibojářů v sedmiboji

Změlík		Dvořák		Šebrle		Helcelet	
Rok	Body	Rok	Body	Rok	Body	Rok	Body
1985	5072	1996	6114	1999	6319	2012	5878
1987	5261	1997	6211	2000	6271	2013	6005
1988	3256	1998	5671	2001	6420	2015	6031
1992	6118	1998	6175	2002	6280	2016	6003
1993	3247	1999	6309	2003	6139	2017	6110
1997	6228	2000	6424	2004	6232		
1998	3192	2002	6165	2005	6438		
		2003	5923	2006	6196		
		2003	6005	2007	6161		
		2004	5818	2008	6142		
				2009	6024		
				2011	6178		

Zdroj: internetový zdroj <http://ceskydesetiboj.wz.cz/rt.html>

5.1.8 Porovnání výkonů v kariéře T. Dvořáka, R. Šebrleho a R. Změlíka

V této kapitole jsem vytvořil **graf a Tabulku 8**, v kterých jsou přehledy všech desetibojů absolvovaných výše zmíněných desetibojařů nad hranicí 8000 bodů. Nejvíce těchto desetibojů absolvoval Šebrle výkonem 51 startů. Nejméně těchto desetibojů absolvoval Změlík výkonem 15 startů. Dvořák absolvoval 35 startů a řadí se mezi nejlepší desetibojaře historie desetiboje. Dále jsem vytvořil **Tabulku 9**, ve které jsem uvedl, jak československé tak i české desetibojaře, kteří kdy ve své kariéře poprvé překonali hranici 8000 bodů včetně výkonu. Poslední sloupec v této tabulce je osobní rekord každého desetibojaře. Tito desetibojaři jsou seřazeni od nejlepší svých osobních výkonů.



Graf 16 Průměr dosažených bodů nad hranicí 8000 dosažených během kariéry

Krátký komentář: Dle sesbíraných materiálů o našich nejlepších desetibojařích má nejlepší průměr dosažených bodů nad hranicí 8000 bodů Dvořák z 35 desetibojů. Šebrle má sice o 15 desetibojů více nad touto bodovou hranicí než Dvořák, ale v průměru dosažených bodů je na tom hůře než Tomáš. Nejhůře dopadl Změlík se svými 15 desetiboji, ale to je také způsobené tím, že svou kariéru ukončil už 29 letech.

Tabulka 8 Desetiboje nad hranicí 8000 bodů jednotlivých desetibojařů

Roman Šebrle					Robert Změlík		Tomáš Dvořák		
8210	8589	8701	8893	8676	8232	8018	8492	8994	8242
8120	8056	8634	8217	8067	8422	8346	8664	8744	8211
8136	8426	8842	8534	8076	8425	8090	8456	8690	8105
8330	8527	8800	8521	8241	8239	8086	8582	8900	8068
8322	8231	8800	8326	8348	8249	8344	8837	8733	8032
8232	8757	8417	8333	8058	8297		8380	8385	8054
8380	8228	8807	8526	8266	8349		8592	8527	8002
8301	8606	8606	8170	8109	8379		8428	8902	8078
8538	9026	8634	8518	8069	8627		8506	8514	8313
8477	8174	8842	8697	8097	8188		8738	8226	8065

Zdroj: internetový zdroj <http://ceskydesetiboj.wz.cz/rt.html>

Tabulka 9 Českoslovenští a čeští desetibojaři nad 8000 bodů

DESETIBOJAŘ	ROK	BODY	OS. REKORD
ŠEBRLE	1996	8210	9026
DVOŘÁK	1993	8032	8994
ZMĚLÍK	1990	8249	8627
RYBA	1996	8061	8339
PODĚBRADSKÝ	1996	8006	8314
HELCELET	2012	8031	8291
VALENTA	1988	8289	8289
DAMAŠEK	1996	8105	8256
HRABAŇ	1988	8141	8141
PERNICA	1978	8019	8019

Zdroj: internetový zdroj <http://ceskydesetiboj.wz.cz/rt.html>

5.1.9 Stručné profily našich nejúspěšnějších desetibojařů

Roman Šebrle se narodil 26. 11. 1974 v Lanškrouně. Jeho největším úspěchem v kariéře je titul Olympijského šampiona z Atén v roce 2004 a stříbro z olympijských her v Sydney v roce 2000. Na mistrovství světa 1x titul a 2x byl stříbrný. Na mistrovství Evropy získal 2x titul. Jeho nejlepší výkon v desetiboji má hodnotu 9026 bodů, který vytvořil v Götzisu v roce 2001, což byl zároveň i nový světový rekord. Celkem se Šebrle ve své kariéře zúčastnil 4x letních olympijských her, 8x byl na mistrovství světa a 4x na mistrovství Evropy. Přes hranici 8000 bodů se Šebrle ve své kariéře dostal 50x. Poprvé překonal hranici 8000 bodů v roce 1996, ve svých 22 letech. Kariéru ukončuje ve svých 39 letech.

Robert Změlík se narodil 18. 4. 1969 v Prostějově. Jeho největším úspěchem v kariéře je titul Olympijského šampiona z Barcelony v roce 1992 a titul halového mistra světa v roce 1997 v Paříži. Jeho nejlepší výkon v desetiboji má hodnotu 8627 bodů, který vytvořil v Götzisu v roce 1992. Celkem se Změlík ve své kariéře zúčastnil 2x letních olympijských her, 4x mistrovství světa a 2x mistrovství Evropy. Přes hranici 8000 bodů se Změlík ve své kariéře dostal 15x. Poprvé překonal hranici 8000 bodů v roce 1990 ve svých 21 letech. Kariéru ukončuje ve svých 29 letech.

Adam Sebastian Helcelet se narodil 27. 10. 1991 v Turnově. Jeho největším úspěchem je 2. místo na mistrovství Evropy v Amsterdamu v roce 2016 a 3. místo na halovém mistrovství Evropy v Bělehradě v roce 2017. Jeho nejlepší výkon v desetiboji má hodnotu 8291 bodů, který vytvořil v Riu v roce 2016. Celkem se zatím Helcelet ve své kariéře zúčastnil 1x letních olympijských her, 2x mistrovství světa a 5x mistrovství Evropy. Přes hranici 8000 bodů se Helcelet ve své kariéře dostal zatím 13x. Poprvé překonal hranici 8000 bodů v roce 2011 ve svých 20 letech. Jeho kariéra je stále aktivní.

6 DISKUSE

Ještě před tím, než jsem napsal první slovo své bakalářské práce, hledal jsem již mezi napsanými pracemi tu, která se svou osnovou a tématem nejvíce podobá té mé, kterou chci napsat. Tématiku desetiboje mimo jiné zpracoval Tesárek, který ve své bakalářské práci píše o Změlíkovi a také Svědíková, která si za téma své práce zvolila kariéru Šebrleho.

Prostudování obou těchto prací bylo pro mne velmi přínosné a posloužilo mi lépe se orientovat v desetibojařském světě. Oba autoři, Svědíková i Tesárek a stejně tak i já ve své práci jsme použili obdobné schéma. Od teoretické části, kde popisujeme pojem, historii, historii desetiboje v českých zemích, jeho pravidla i bodovací systém. Dále v této části uvádíme hlavní faktory, přispívající a ovlivňující výkon v desetiboji a sportu obecně, patří zde hlavně rychlost, vytrvalost, obratnost, motorické schopnosti, dále psychické schopnosti a další. Ve výsledkové části dopodrobna analyzujeme sportovní kariéru každý toho "svého" desetibojaře. V mé práci jsme rozebrali sportovní kariéru jednoho z našich nejlepších sportovců historie, desetibojaře Dvořáka. Díky velkému množství nasbíraných dat bylo možno jeho sportovní kariéru dopodrobna zanalyzovat. V ní získal 3x titul mistra světa, olympijskou medaili a překonal světový rekord. 35 x ve své kariéře překonal hranici 8000 bodů v klasickém desetiboji. Aby mohl Dvořák dosáhnout těchto mimořádných úspěchů, bylo třeba zohlednit i faktory, které ovlivňovaly jeho výkonnost. Především jsou to somatické předpoklady. Za ideální je považován desetibojař, který je vysoký 185 až 190 cm a váží 82 až 88 kg. Dvořák s výškou 186 cm a hmotností 90 kg do této šablony téměř ideálně zapadá. Významný podíl na samotném závodě i v tréninku mají psychické předpoklady, stejně tak i sociální faktory jako jsou dědičnost a prostředí. Zde jsme zjistili, že jak dědičnost, tak i prostředí mělo na sportovní život a kariéru Dvořáka velmi výrazný podíl. Dále jsme zjistili, že se Dvořák prakticky po celou svou sportovní kariéru potýkal s řadou zdravotních problémů, což se také projevilo na jeho výsledcích. Dle mého názoru jej tyto zdravotní problémy připravily o titul olympijského vítěze. Když byl v roce 1999 prakticky zdravý, vytvořil nový světový rekord a s velkým náskokem se stal také mistrem světa.

Zcela zásadním faktorem, samozřejmě kromě jiných, je pro úspěch v desetiboji rychlost. Byl Dvořák rychlostně vybaven? A pomohla mu rychlost k dosažení velkých úspěchů v kariéře? Ano, celkem nepochybně zní odpovědi na obě otázky velké ANO.

Ve své ontogenezi již ve školním věku (6 až 15 let), stejně tak i v dospívání (15 až 18) let i v dospělosti (nad 18 let), býval velmi dobrým sprinterem a tato rychlostní výbava mu výrazně dopomohla k dosaženým výsledkům. Vynikal v bězích na 100 m hladkých, 110 m překážek, v běhu na 400 metrů i ve skoku dalekém, kde je rozběhová rychlost pro délku skoku zcela zásadní. Navíc bylo i jeho štěstím, že právě tyto disciplíny jsou také velmi dobře bodově ohodnoceny v rámci desetiboje. Dále jsem se sám sebe ptal, jestli Dvořák jako elitní desetibojař měl i další úspěchy mimo desetiboj, v rámci individuálních závodů na mistrovství ČR v atletice. I tuto otázku spolehlivě zodpověděla tabulka č. 5 a 6. A počet osmi po sobě jdoucích titulů mistra ČR v běhu na 110 m překážek hovoří sám za sebe.

Rád bych zde ještě porovnal největší úspěchy v kariéře našich čtyř elitních desetibojařů. Změlíka, Dvořáka, Šebrleho a Helcelet. Podle mého názoru můžeme porovnávat pouze Dvořáka s Šebrlem. Oba tito velikáni desetiboje v jeho historii jsou mistry světa, olympijskými medailisty a oba také ve své kariéře překonali světový rekord. Změlík je oproti Dvořákovi a Šebrlemu, co se týče osobního rekordu i dosažených výsledků trochu pozadu. Ve své kariéře má dva velice významné úspěchy. Vítězství na olympiádě v roce 1992, při které mu přálo štěstí v podobě absence v té době neporazitelného O'Briana, a halový mistr světa z roku 1997. A však je bezesporu průkopník českého desetiboje na mezinárodní scéně pro budoucí světové hvězdy v podobě Tomáše Dvořák a Romana Šebrleho. Desetibojař Helcelet má také jeden výrazný úspěch a to stříbro z Mistrovství Evropy v roce 2016, ale jak už jsem psal o předchozím desetibojaři tak co se týká úspěchů a výsledků je také pozadu. Často jsem si také pokládal otázku, zda byl Dvořák skutečně tak výjimečným sportovcem? Byl nebo nebyl? Jsem toho názoru, že skutečně byl. Nasbíraná data v této mé bakalářské práci, převedená do jednotlivých tabulek a grafů, jsou toho jednoznačným a nesporným důkazem.

7 ZÁVĚR

Ve své práci jsem se snažil zanalyzovat sportovní kariéru v životě jednoho z nejlepších sportovců, desetibojaře Tomáše Dvořáka. S Dvořákem jsem se bohužel z důvodu časové vytížení nás obou nesetkal, ale emailovou korespondencí, kterou mi průběžně zasílal, jsem se dozvěděl několik důležitých informací v jeho kariéře, které jsou uvedeny v mé práci.

Mnou byla dopodrobna zanalyzována sportovní kariéra Tomáše Dvořáka a to od jejího počátku až k jejímu konci, tedy jeho začátky, největší úspěchy, různá zranění až ke statistice jednotlivých výsledků v kariéře, zde jsem si pomohl přehlednými tabulkami a grafy. Tomáš Dvořák svůj nejlepší desetibojařský výkon vytvořil ve svých 27 letech v Praze 1999. Tomáš Dvořák dokončil 35 desetibojů nad hranicí 8000 bodů a řadí se mezi nejlepší desetibojaře historie. V porovnání s desetibojařem Romanem Šebrlem však jeho dokončených desetibojů je poměrně málo, jelikož Šebrle těchto desetibojů dokončil 51. Bohužel Dvořák měl několik vážných zdravotních komplikací, které ho limitovaly k dalším úspěchům a počtu desetibojů nad hranicí 8000 bodů na rozdíl od Šebrleho, kterému se ve své kariéře podařilo vyhnout vážnějším zraněním. Příčinou těchto zranění u Dvořáka, byla nedostatečná regenerace hlavně po tréninkových jednotkách a samotné přípravě, jelikož po celou svou kariéru tvrdě na sobě trénoval. Dále, jak sám odpovídá v anketě, tak některá zranění byla příčinou nešikovnosti či nedostatečnému rozcvičení. Dvořák má 3x titul z MS z let 1997, 1999 a 2001 což se nikomu jinému v historii desetiboje nepodařilo. Na OH v roce 1996 stanul na bronzovém stupni vítězů. Dvořák má dále 1x titul z HME z roku 2000 a 1x stříbrný z HME z roku 1996. Dále byl 2x stříbrný na HMS z let 1995 a 2002.

Napsat bakalářskou práci o Tomáši Dvořákovi a v ní rozebrat jeho sportovní kariéru jsem se rozhodl hlavně proto, že byl nejen mým sportovním vzorem, ale hlavně jedním z nejlepších desetibojařů a sportovců v historii sportu a také velikánem a džentlmenem sportu českého. Rozhodl jsem psát o Dvořákovi tak proto, že prakticky celou svou sportovní kariéru strávil v armádním sportovním středisku Dukla Praha jako voják z povolání. Také já jsem vojákem z povolání a tato skutečnost svým dílem přispěla k tomu, že jsem napsal bakalářskou práci právě o něm. Mám za to, že si tento skvělý člověk a sportovec zcela určitě zaslouží naši úctu, kterou jsem se snažil i já jemu touto cestou projevit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

KNIHY

BARTŮŇKOVÁ, S. a kolektiv. *Fyziologie pohybové zátěže*. 1. vydání Praha: PrintActive, s.r.o., 2013. ISBN 978-80-87647-06-6.

ČELIKOVSKÝ, S. a kolektiv. *Antropomotorika*. 3. přepracované vydání Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23248-5.

ČERMÁK, P. *Tomáš lví srdce*. Praha: Imagination of People, 2007. ISBN 978-80-254-0014-2.

ČILÍK, I. *Teória a didaktika atletiky: (vysokoškolská učebnica)*. Vvd. 1. Banská Bystrica: Belianum, 2013, 237 s. ISBN 978-80-557-0554-5.

CLARK, N. *Nancy Clark's sports nutrition guidebook*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2008. ISBN 0-7360-7415-5.

DALE, G. A. Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport psychologist*. 2000, roč. 14, č. 1, s. 17. ISSN 08884781.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vydání Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-03.

HÁJEK, J. *Antropomotorika*. 2. přepracované vydání Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 2. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2 rozšířené vydání Praha: Olymia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

IHRING, A. *Atletika – viacboje*. Bratislava: Šport, 1979. s. 116.

JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. 1 vydání Praha: Grada publishing, 2017. ISBN 978-80-247-4072-0

JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vydání Praha: Grada publishing, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.

KOUKAL, J. *Základní programový materiál Atletika: desetiboj*. Praha: VMO ÚV ČSTV, 1985. 95 s.

LEHNERT, M., NOVOSAD, J., NEULS F. *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex, 2001. ISBN 80-85783-33-9.

LEHNERT, M. *Trénink kondice ve sportu* Olomouc: Hanex, 2010. ISBN 97-88024-426-143.

ŽÁK, V. *Pravidla atletiky 2010*. Praha: Olympia, 2010. ISBN 80-7376-210-0.

PERIČ T., DOVALIL J. *Sportovní trénink*. 1.vydání Praha: Grada publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

ROGERS, J. L. *USA track & field coaching manual*. Champaign: Human Kinetics, 2000. ISBN 0-88011-604-8

RYBA, J. *Atletické víceboje*. 1. vydání Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-584-X.

TRKAL V. *Bodovací tabulky pro atletické víceboje*. 1. vydání Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-794-X.

VANČURA, Č. *Pětiboj dorostenek*. [Praha: Ústřední výbor České tělovýchovné organizace], 1974.

VINDUŠKOVÁ, J., a kol. *Abeceda atletického trenéra*. 1.vydání Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2.

VINDUŠKOVÁ, J. (editor) Combined Events [Víceboje]. *High Level Coaching Seminar*. Prague 27-30 September 2002. Praha: ČAS, 2002. 100s.

BAKALÁŘSKÉ A DIPLOMOVÉ PRÁCE

KLVAŇA, T. *Výkonová kapacita elitních desetibojařů ve vybraných vícebojích*. Diplomová práce. (Ved. P. Krátký). Praha: UK FTVS, 2003.

NOVÁK, J. *Analýza výkonnosti v atletickém desetiboji*. Diplomová práce. (Ved. P. Krátký). Praha: UK FTVS, 2006.

SKŘIVÁNEK, M. *Analýza tréninkového zatížení desetibojaře Lukáše Čegana v letech 1998 - 2002*. Diplomová práce. (Ved. P. Krátký). Praha: UK FTVS, 2003.

SVĚDÍKOVÁ, M. *Analýza výkonnostního vývoje světového rekordmana v desetiboji*. Bakalářská práce. (Ved. P. Krátký). Praha: UK FTVS, 2013.

TESÁREK, M. *Sportovní kariéra olympijského vítěze Roberta Změlíka*. Bakalářská práce. (Ved. A. Kaplan). Praha: UK FTVS, 2010.

INTERNETOVÉ ZDROJE

ARMSTRONG, L., LAWRENCE, E., MATTHEW S. GANIO, Douglas J. CASA, et al. Mild Dehydration Affects Mood in Healthy Young Women. *The Journal of Nutrition* [online]. 2012, 142(2), 382-388. DOI: 10.3945/jn.111.142000. ISSN 0022-3166.

BERNACIKOVÁ, M., KAPOUNKOVÁ, K., NOVOTNÝ, J. *Fyziologie sportovních disciplín* [online]. Brno: Masarykova Univerzita, 2010 [cit. 2019-03-30].

JERSÁKOVÁ, J. *Literární rešerše*. 2005 [cit. 2019-03-30]. Dostupné z WWW: <https://docplayer.cz/16203897-Literarni-reserse-autor-jana-jersakova.html>

Athlete profile [online] Tomáš Dvořák [cit. 2019-03-30]. Dostupné z WWW: <https://www.iaaf.org/athletes/czech-republic/tomas-dvorak-9191>.

Bodovací tabulky [online] mužský desetiboj [cit. 2019-03-30]. Dostupné z WWW: <http://www.atletika.cz/statistiky/bodovaci-tabulky/bodovaci-tabulky-0/> .

Český desetiboj [online] Václav Klvaňa - české tabulky (mužský desetiboj) [cit. 2019-03-30]. Dostupné z WWW: <http://ceskydesetiboj.wz.cz/rt.html>.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1 Somatické předpoklady špičkového desetibojaře.....	16
Tabulka 2 Desetibojaři a jejich výška a hmotnost v jednotlivých letech	17
Tabulka 3 Druhy vytrvalosti dle doby zatížení	20
Tabulka 4 Vývojová stádia motoriky	22
Tabulka 5 Mistrovství ČR v individuálních závodech v letech 1994 – 2001	36
Tabulka 6 Mistrovství ČR v hale v individuálních závodech v letech 1993 - 2004	37
Tabulka 7 Výkony českých desetibojařů v sedmiboji	55
Tabulka 8 Desetiboje nad hranicí 8000 bodů jednotlivých desetibojařů	57
Tabulka 9 Českoslovenští a čeští desetibojaři nad 8000 bodů	58

Seznam grafů

Graf 1 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1993	40
Graf 2 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1994	41
Graf 3 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1995	42
Graf 4 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1996	43
Graf 5 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1997	44
Graf 6 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1998	45
Graf 7 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 1999	46
Graf 8 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2000	47
Graf 9 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2001	48
Graf 10 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2002	49
Graf 11 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2003	50
Graf 12 Celkový počet bodů dosáhnutý v desetiboji v roce 2004	51
Graf 13 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2005	52
Graf 14 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2006	53

Graf 15 Celkový počet bodů dosažených v desetibojích v roce 2007	54
Graf 16 Průměr dosažených bodů nad hranicí 8000 dosažených během kariéry	56

PŘÍLOHY

Příloha 1 Odpovědi respondenta Tomáše Dvořáka na anketu

1. Jakému sportu jste se věnoval před atletikou? A jaké okolnosti Vás vedly k tomu, že jste si vybral atletiku jako svůj hlavní sport a dal přednost právě desetiboji?

Atletice jsem se začal věnovat v 10 letech, tudíž tehdy na provozování jiných sportů před nebylo času ... prostě jsem lítal „po venku“, rodiče mě naučili plavat, lyžovat, jezdit na kole atd., ložit po stromech jsem se učil od kamarádů.

2. Jakých jste dosáhl úspěchů v mládežnických soutěžích ať už v samotné atletice či desetiboji?

Nejsem moc člověk žijící minulostí, tudíž z rukávu nevysypu kolik republikových titulů jsem jako mládežník posbíral. Atletika mě bavila a rád jsem závodil. Za zmínku snad stojí jediný, kdy jsem tehdy v národním rekordu dosáhl na 2. místo při juniorském ME v roce 1991.

3. Jakého úspěchu ve své sportovní kariéře si nejvíce ceníte? Zdůvodněte.

Cením si třetího titulu mistra světa a samozřejmě pokoření světového rekordu a důvodem je, že to byly dva v celku podařené závody, nicméně tím nechci snižovat ty ostatní nebo naopak nadsazovat tyto dva zmíněné. Samostatnou kategorií tvoří olympijský závod v roce 1996, kdy jsem dosáhl na první výrazný seniorský úspěch v 10boji a řekl si, proč nezkusit dosáhnout na vyšší body.

4. Měl jste nějaké méně oblíbené disciplíny v desetiboji? Přípravoval jste se na méně oblíbené disciplíny odlišným způsobem, např. vyšší četností nebo mentálním tréninkem, popř. jinak?

Naučil jsem se mít 10boj rád jako jednu disciplínu, ale byly disciplíny, na které jsem se těšil více a na které méně. Přípravoval jsem se jako sprinter na cca 250m a v rámci přípravy si ji zpestřil tréninkem dalších disciplín ... a samozřejmě bylo výhodnější se věnovat více disciplínám, které nesly vyšší bodové zisky, ale v zásadě byla zásadní balance mezi všemi a tréninkem jako takovým, protože atletika při tréninku není jen běh/skok/hod.

5. Jaký byl váš nejvíce a nejméně oblíbený desetibojařský mítink? Zdůvodněte.
Nemohu říci, že byl nějaký závod více či méně oblíbený. Oni vícebojaři nemají tolik možností na výběr, tudíž už jen myšlenka, že to někde nemám rád by byla špatně a nemělo by tak vůbec cenu tam jezdit dva dny závodit.
6. Kdy se ve Vaší kariéře začaly objevovat zranění? S odstupem času, kde vidíte příčinu těchto zranění a jak se jim dle vašeho názoru dalo předcházet?
Jsou zranění a zranění, jedna vinou nešikovnosti či spíše nehody, další pak zapříčiněna intenzitou tréninkového zatížení. Zásadně jsem si poranil kotník v 19letech, další bolístky přicházely a odcházely, až jsem si v roce 2008 řekl, že už jsem se nabolet dost. Příčina byla zřejmá v tužbě dosáhnout svých hranic a možností, kdy v přípravě balancujete na hraně snesitelnosti zatížení a nemám tucha, jak se jim dalo předcházet, o své tělo jsem se staral zodpovědně a byl jsem na takovou zátěž připraven již z mládežnického věku
7. Jak jste se vyrovnal po dlouhodobé spolupráci s trenérem Zdeňkem Váňou se změnou tréninkové skupiny trenéra Ludvíka Svobody, kde působil i Roman Šebrle? Pokuste se uvést konkrétní příklady.
Tréninkovou skupinu Zdeňka Váni opustil v roce 2001 R.Š. a přešel k Daliboru Kupkovi, já pak v roce 2003 začal trénovat ve skupině a pod vedením L. Svobody do roku 2006, jelikož již tolik nešlo o skupinu a po 15letech prostě nadešel čas na změnu.
8. Jak jste vnímal Roberta Změlíka či Romana Šebrleho? Radili jste se mezi sebou nebo jste byli spíše soupeři?
S Robertem jsem trénoval necelý rok na přelomu let 1991 a 1992, s Romanem významně déle, od podzimu 1995 do konce sezóny 2001. Oba jsem bral jako skvělé sportovce a neřekl bych, že jsme byli něco spíše ... myslím, že jsme se každý něco naučili jeden od druhého a jak už to v individuálním sportu bývá, byli i soupeři.
9. Kdybyste dostal šanci vrátit se na začátek své kariéry, co byste s odstupem času udělal jinak?
Vím, že taková šance není, tudíž o něčem takovém vůbec nepřemýšlím.

10. Jaké důvody vedly Tomáše Dvořáka v roce 2008 po ukončení jeho bohaté sportovní kariéry, že nepokračoval v roli trenéra, ale přistoupil na post šéftrenéra českého atletického svazu?

Trenérem jsem byl ve své podstatě po odchodu L.Svobody z Dukly, kdy jsem měl velkou skupinu, kterou jsem vedl až do podzimu 2012, na místo šéftrenéra jsem po Václavu Fišerovi nastoupil v září 2009 .. a nechal jsem se jednoduše ukecat.

Příloha 2 Obrázek 1 Vítězství na MS v Athénách 1997



Příloha 3 Obrázek 2 Světový rekord v Praze 1999



Příloha 4 Obrázek 3 Vítězství na MS Edmonton 2001

