

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
KATEDRA ATLETIKY

Atletka v základní a specializované etapě tréninku

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Vypracovala:
Lucie Stoklasová

Praha, červenec 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením PaedDr. Jitky Vinduškové, CSc., a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 8. 7. 2020

.....

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.

Jména a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí práce PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc. za poskytnutí potřebných materiálů a cenných rad, které ovlivnily zpracování této bakalářské práce.

Abstrakt

Název práce:

Atletka v základní a specializované etapě tréninku

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je, na základě sebereflexe - životního příběhu nalézt východiska pro budoucí práci trenéra, pedagoga. A to jak východiska určující životní směr, profesní kariéru autorky, tak východiska, která budou moci být využita v trenérské praxi.

Metoda výzkumu:

V bakalářské práci byla použita kvalitativní analýza, autoanalýza, komparativní metoda a sebereflexe.

Výsledky práce:

Cíle byly splněny. Na základě rekapitulace životního příběhu autorka našla východiska pro budoucí práci pedagoga.

Klíčová slova:

atletika, základní a specializovaná etapa atletického tréninku, vývoj dítěte, vývojová psychologie, psychosociální vývoj dítěte, trénink, všeobecná sportovní příprava

Abstrakt

Athlete in basic and special period of training

Objectives:

The aim of subject bachelor thesis is try to find the starting point of future vocational career, based on the selfreflexion of author's life story. The starting points should determine life direction and vocational career of author which can be used in coach practice.

Methods:

This work uses methods of analysis, autoanalysis, comparison and selfreflexion.

Results:

The aims has been fulfilled. On the base of recapitulation of life story, the author realized the direction of future vocational career.

Keywords:

track and field, basic and special period of athletic training, child development, developmental psychology, psychosocial development of child, training, general training

Obsah

1	ÚVOD	9
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
2.1	Atletika	10
2.2	Etapy sportovní přípravy	10
2.2.1	Období všestranné sportovní výchovy	11
2.2.2	Etapa základního tréninku	12
2.2.3	Etapa specializovaného tréninku	12
2.3	Hodnocení talentu v atletice	13
2.4	Vývoj dítěte	15
2.4.1	Motorický vývoj, motorické učení	15
2.4.2	Psychologie a psychický vývoj	17
2.4.3	Psychosociální vývoj	21
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	26
3.1	Cíle práce	26
3.2	Úkoly práce	26
4	METODIKA PRÁCE	27
4.1	Sběr dat	27
4.2	Analýza dat	27
4.3	Stručná charakteristika zkoumané osoby	27
5	VÝSLEDKOVÁ ČÁST	28
5.1	Profil atletky	28
5.2	Výzkumné otázky	28
5.2.1	Jaký mám vztah ke sportu?	28
5.2.2	Kde jsem se seznámila s atletikou?	29
5.2.3	Jakými dalšími činnostmi jsem se zabývala na základní škole?	30

5.2.4	Co mi zbylo?	30
5.2.5	Kam dále?.....	31
5.2.6	S novým trenérem k žákovskému tréninku?	31
5.2.7	Jaké jsem měla cíle, co jsem chtěla v atletice dosáhnout?	32
5.2.8	Co pro mě bylo nejtěžší?	33
5.2.9	Kdy jsem se rozhodla přestat s atletikou?	34
5.3	Doplňující otázky	36
5.3.1	Splnily se mi sny, o kterých jsem mluvila?.....	36
5.3.2	Jsem s atletikou v kontaktu od té doby, co jsem přestala pravidelně trénovat?. 36	
5.3.3	Co mi atletika přinesla do života?	37
5.4	Vyhodnocení vývojových období atletky.....	38
5.4.1	Období seznámení se se sportem (období všestranné sportovní výchovy).....	38
5.4.2	Etapa základního tréninku.....	39
5.4.3	Etapa specializovaného tréninku.....	42
6	ZÁVĚR.....	46
7	LITERATURA.....	48

1 ÚVOD

Předmětem výzkumu této bakalářské práce je prostřednictvím životního příběhu atletky nalézt východiska pro budoucí práci trenéra a pedagoga. Vodítkem pro vyprávění životního příběhu, který bude předmětem výzkumné části, budou pro autorku výzkumné otázky. Životní příběh bude zahrnovat období atletky, vícebojařky od mladšího školního věku (9 let dítěte) po dospělost (23 let). Podkladem pro sepsání životního příběhu budou tedy především její vzpomínky a sebereflexe.

Téma bakalářské práce si autorka zvolila z důvodu, že sport je pro ni velmi důležitý a provází ji celým životem, od předškolního věku, přes závodní kariéru, až po volbu studia na sportovní škole. Její mnohaletý sebezkušenostní atletický trénink se stal hlavním zdrojem informací pro napsání této práce.

Obsahem bakalářské práce bude část teoretická a praktická, kdy v teoretické části se autorka bude věnovat etapám sportovní přípravy a dále vývoji dítěte. V kapitolách vývoje dítěte se autorka zaměří především na psychosociální a motorický vývoj, neboť zde se předpokládá, že budou nalezeny podklady pro vyvození závěrů této bakalářské práce. Praktická část bude věnována zkoumání životního příběhu, a to především jednotlivým tréninkovým etapám, zlomovým okamžikům v její sportovní kariéře, osobnostem trenérů, kteří ji trénovali, a tréninkovým jednotkám.

Práce bude psána formou autoreflexe, kdy autorka shrne vlastní atletickou kariéru, včetně úrazů a „pre-kariéry“ – období před věnováním se atletice jako takové. Autorka také pro vyvození závěrů použije záznamy ze svých tréninkových deníků, tréninkových plánů a výsledkových listin. Autorce budou pro výzkum k dispozici i atletické deníky a tréninkové plány trenérů, u kterých atletka trénovala. Obsahem zkoumání tak budou její osobní rekordy, cíle a případné zlepšování atletky. Závěr bakalářské práce bude věnován období „post-kariéry“, a to především ve smyslu dalšího směřování autorky ve sportovním a osobním životě.

Cílem bakalářské práce bude zamyšlení se nad přínosy atletiky v dosavadním životě atletky, rekapitulace dosavadního sportovního snažení se a popřípadě směr, kterým se bude dotýčná ubírat nadále.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Atletika

„Atletiku řadíme mezi individuální sporty, protože výkony v soutěžích lze individuálně objektivně určovat fyzikálními jednotkami.“ (Kuchen, 1987)

Atletika je napříč všemi sportovními odvětvími nezastupitelná. I ve školní tělesné výchově má nezastupitelné místo. Přináší množství sociálních hodnot. Je otevřená pro všechny kategorie. Pro muže, ženy, pro mladé i staré. Navíc jsou finanční a organizační nároky v atletice relativně nízké, a tím je právě dostupná pro všechny. (Šimon, 1997)

Atletika se považuje za královnu sportů možná i z hlediska, že její pohybový základ tvoří především přirozené pohyby. Těmi jsou chůze, běh, skoky a hody. Tyto pohyby tvoří základ jiných sportovních odvětví. (Choutková, 2003)

2.2 Etapy sportovní přípravy

Sportovní přípravu atletů lze rozdělit podle různých kritérií, např. podle věkových kategorií nebo podle etap tréninku. Etapy sportovní přípravy v atletice jsou spojeny s rozdělením závodních věkových kategorií na tyto:

- přípravka (5/6 – 11 let),
- žactvo (mladší 12 – 13 let, starší 14 – 15 let),
- dorost (16 – 17 let),
- junioři (18 – 19 let),
- U 23 (20 – 22 let),
- dospělí (23+).

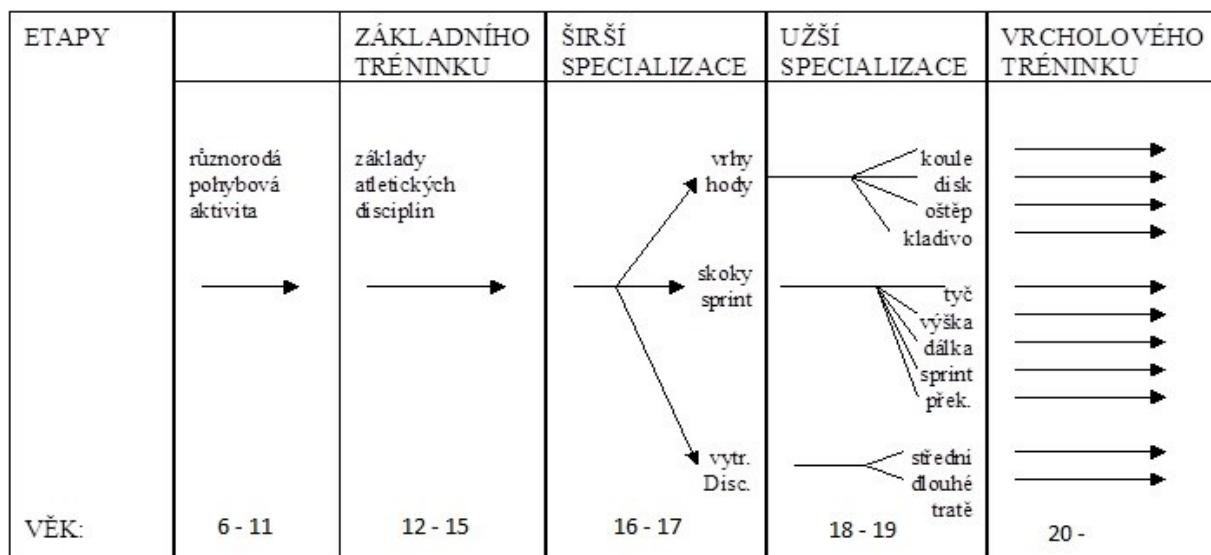
Podle Vandrolové (2003) je věkové dělení podle atletických věkových kategorií rámcové. Přesné věkové dělení závisí na:

- atletické disciplíně,
- individuálním vývoji,
- pohlaví (dívky dospívají rychleji).

V rámci tréninkové sportovní koncepce přípravu dělíme na čtyři období. Nejedná se o koncepci rané specializace, tudíž je příprava rozdělena do etap, které se liší obsahově podle zákonitostí fyzického i psychického vývoje jedince. Každá z nich má odlišné cíle a úkoly. Prvním obdobím je tzv. období všestranné sportovní výchovy (seznámení se se sportem). Další etapy se věnují systematickému tréninku. Jedná se o etapu základního tréninku, specializovaného tréninku a poslední etapou je etapa vrcholového tréninku. První dvě etapy

(základního tréninku a specializovaného tréninku) jsou přípravou na etapu vrcholového tréninku, vytvářejí základy pro vysoký výkon.

Obrázek č. 1: Vývoj atletického tréninku v závislosti na etapách tréninku (Vandrolová, 2003)



2.2.1 Období všestranné sportovní výchovy

Období všestranné sportovní výchovy můžeme nazvat i etapou seznámení se se sportem. Jedná se o etapu především atletických přípravek, které se dále dají dělit na:

- atletické školky (5 – 7 let),
- atletické minipřípravky (8 – 9 let),
- atletické přípravky (10 – 11 let).

V této etapě jde především o všestranné pohybové činnosti, které přispívají k optimálnímu tělesnému, psychickému a sociálnímu vývoji. Upevňuje se zdraví a zvyšuje se odolnost jedince. Je to období her, motivace, seznámení se s pohybem. „*Snažíme se vyvolat u dětí kladný vztah k pravidelnému cvičení.*“ (Vindušková, 1994)

Základním prostředkem tréninku je hra. Tzv. herní princip, který s sebou přináší prožitky a příjemné zážitky. „*Pomocí drobných her se děti učí běhat, házet, skákat.*“ (Vindušková, 1994)
V tomto věku jde o naučení se správných pohybových návyků jako je správné držení těla. A protože jde o seznámení se se sportem, klade se důraz i na životosprávu a hygienu sportovců. Podle Dovalila je období 6 – 11 let z hlediska tréninku vhodné pro rozvoj koordinačních schopností. Jsou zde dobré předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. V období 9 – 11 let je vhodné rozvíjet frekvenci. „*V této věkové kategorii mají ukazatele frekvence kroků nejvyšší hodnotu.*“ (Millerová, 2013)

2.2.2 Etapa základního tréninku

Základní trénink se vztahuje k věkové kategorii mladšího (12 – 13 let) a staršího (14 – 15 let) žactva. Dle Vandrolové (2003) se četnost tréninkových jednotek pohybuje mezi 3x – 5x týdně.

Dílčí úkoly během této etapy jsou:

- všestranný rozvoj základních pohybových schopností při respektování věkových zvláštností vývoje organismu a osobnosti mladého atleta s co nejčastějším využitím neatletických činností (pálkovaná, košíková, házená, gymnastika, tanec, plavání, lyžování, běh v přírodě, turistika ...),
- nácvik a zdokonalování široké škály atletických dovedností,
- osvojování základních vědomostí o atletice (pravidla, soutěže).

Trenér dbá na zásady všestrannosti, přiměřenosti a systematičnosti, aby koncept tréninku přiměřenému věku neskouzl k rané specializaci. Např.: Neboť je váha náčiní v žákovských kategoriích nízká, je vhodné se naučit správnou techniku s nízkou hmotností. (Vindušková a Koukal, 2013) Zásada všestrannosti a přiměřenosti je také uplatňována v atletických závodech, kdy děti v kategorii mladšího žactva absolvují atletický pětiboj. Kromě disciplín tohoto speciálního víceboje by se měli trenéři se svými svěřenci věnovat základům skoku vysokého a základům vrhu koulí. (Millerová, 2013)

V tomto období je také si potřeba uvědomit nerovnoměrných biologických změn v těle, a to hlavně díky vzestupu produkce pohlavních hormonů.

2.2.3 Etapa specializovaného tréninku

V etapě specializovaného tréninku jsou disciplíny vybírány podle předpokladů a zájmu atleta. Věkově je tato etapa rozdělena na dorost (16 – 17 let) a juniory (18 – 19 let).

Etapa specializovaného tréninku řeší tyto dílčí úkoly:

- rozvoj základních a speciálních pohybových schopností,
- prohlubování zásoby pohybových dovedností,
- formování výkonové motivace,
- skloubení sociálního rozvoje se sportovními aspiracemi.

Tato etapa je přípravou pro maximální výkonnost, tzn. přípravou na etapu vrcholového tréninku. Budují se zde především zásady všestranné specializace, postupné zvyšování zatížení,

komplexnost a individualizace. Využívá se také zefektivnění pohybů především v technické složce přípravy. (Vindušková a Koukal, 2013)

V této kategorii probíhá dokončování růstu (osifikace kostí, hormonální vývoj), který je velmi individuální (může končit až ve 22 letech). Dle Vandrolové (2003) se frekvence zatížení pohybuje v rozmezí třech až pěti tréninkových jednotek za týden.

2.3 Hodnocení talentu v atletice

Ve výběru talentu jde o vyslovení určité předpovědi, že dotyčný jedinec má jistou míru dispozic pro úspěšnou sportovní činnost. (Hošek a kol., 1975)

Míra talentu u sportovce je trenéry odhadovaná, a to na základě testovacích ukazatelů, které si většinou trenéři sestavují sami. Mnohdy hraje v predikci perspektivy jedince pouze intuice trenéra. Pak už záleží na něm, jestli bude regulovat celkový trénink a přizpůsobí ho jedinci či nikoliv. Je však nutné respektovat zákonitosti vývoje jedince a sledovat i vývoj výkonnosti v daném sportovním odvětví. (Kolář a Hlavatá, 2011)

Výzkum ohledně výběru a rozvíjení talentů ve sportu provedl Baur (1988), který rozlišuje tři fáze:

- fáze identifikace talentu pro výběr,
- fáze rozvoje talentu pomocí optimálního tréninku,
- fáze rozvoje talentu pomocí optimalizace způsobu života sportovců.

Také Český atletický svaz se věnuje podpoře talentovaných sportovců, a to tak, že se od roku 1999 věnuje rozvoji sportovních tříd, sportovních gymnázií a sportovních center mládeže. V těchto zřízených jednotkách dochází ke zvýšené péči o talentovanou mládež. Dochází zde k optimalizaci struktury sportovní přípravy. Tohoto systému, který pečuje o talentovanou mládež, jsou nezbytnou součástí motivování a odborní trenéři i učitelé. „*Předností sportovních tříd je skloubení výuky a sportovní přípravy v rámci jednoho režimu ve vhodných podmínkách.*“ (Vindušková a Rus, 2011)

Sportovní atletické třídy jsou také zřizovány ve vybraných ZŠ, které splňují určité podmínky. K nástupu do sportovních tříd je obvykle zapotřebí složit talentovou zkoušku. Nástavbou pro sportovní třídy jsou pak sportovní gymnázia, kde tento režim skloubení výuky s tréninkovými jednotkami pokračuje. (Vindušková a Rus, 2011)

Dalšími kroky pro objevování talentů jsou pohybové programy pro nejmenší. Program IAAF Kid's athletics spustila Mezinárodní atletická federace. Tento program chce dětem přiblížit základy atletických disciplín hravou formou a zabránit tak odchodu pohybově

nadaných jedinců do jiných sportovních odvětví. V České republice mezi takovéto programy patří Pohár rozhlasu, Kinderiáda, Corny středoškolský pohár mládeže nebo třeba i Atletický čtyřboj mládeže a další. V těchto soutěžích se podařilo objevit řadu talentů, ze kterých pak vzešla řada úspěšných reprezentantů. (Kolář a Hlavatá, 2011)

K odhadu a predikci talentů nám mohou sloužit expertní odhady od odborníků, jako je např., následující tabulka č. 1 a tabulka č. 2.

Tabulka č. 1: Expertní odhad výkonnostního růstu ve skoku vysokém (Velebil, 2002)

Věk	Výkony
13 let	160 cm
14 let	165 cm
15 let	170 cm
16 let	175 cm
17 let	180 cm
18 let	185 cm
19 let	190 cm
20 let	195 cm
21 let	
22 let	200 cm

Tabulka č. 2: Kritéria výběru pro mladé vrhače (Aule-Loko, 1983)

Věk	1	2	3	4	5	6	7
Chlapci							
11	165	50-55	4,3	9,4	210	600	10,50
12	170	55-60	4,1	9,2	220	630	11,50
13	175	60-65	3,8	8,9	230	680	13,00
Děvčata							
11	160	45-50	4,5	9,8	200	520	10,50
12	168	50-55	4,2	9,4	210	650	11,40
13	170	55-60	3,9	9,0	215	680	12,50

1. Tělesná výška (cm)
2. Tělesná hmotnost (kg)
3. 30 m s letným startem (s)

4. 60 m s vysokým startem (s)
5. Skok do dálky z místa (cm)
6. Trojskok z místa (cm)
7. Vrh koulí (m)

2.4 Vývoj dítěte

„Dítě je od narození samostatnou a přirozeně moudrou bytostí, která do velké míry zrcadlí to, co je jí nabídnuto, je tedy i odrazem našeho působení, vzoru a modelu.“ (Lazzari, 2013)

Vývoj dítěte vnímáme jako celek, který se přitom skládá z dílčích částí, kterými si jedinec od narození po dospělost prochází.

Při vývoji dochází ke změnám evolučním (zdokonalování schopností a získávání nových dovedností), ale i involučním (úbytku některých schopností a adaptivních funkcí). Involuční změny probíhají od určitého věku, a to především od padesátého roku života. Involuční a evoluční změny mohou probíhat souběžně, nevylučují se. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Období vývoje dítěte lze dělit chronologicky podle jeho věku nebo na období dle rozvoje určitých dovedností, kdy jednotliví autoři nazývají a dělí vývojová období různě. Jedná se např. o období senzomotorického vývoje, psychosociálního nebo psychomotorického vývoje. Pro účely této bakalářské práce je důležité zaměřením se na vývoj motorický a vývoj psychosociální.

2.4.1 Motorický vývoj, motorické učení

Motorický vývoj dítěte souvisí hlavně s vývojem ontogenetickým, ale i psychologickým. Motorické učení je učení, které probíhá za účelem si osvojit a zafixovat určité zkušenosti. Například osvojování si pohybů, pohybových dovedností. Do motorického učení patří i senzomotorické učení. Jedním z předpokladů pro rychlé učení je motivace. Ta ovlivňuje rychlost učení, a především následného zapamatování si pohybových vzorců.

Podle Choutky a Dovalila (1991) má ve sportovní terminologii motorické učení 4 fáze:

1. nácvik
2. zdokonalování,
3. stabilizace,
4. aplikace.

Délka každé fáze není nijak ohraničena. Fáze se vzájemně prolínají, a hlavně délka učení, tudíž přechod z jedné fáze do druhé je velmi individuální. „*Individualita člověka se projevuje v tom, že u každého cvičence trvají jednotlivé fáze různě dlouho.*“ (Fejtek 2003)

Mimořádný význam v procesu motorického učení má vzájemný vztah sportovce a trenéra. Zejména dětí a mládeže.

Podle Fejtky (2003) má působení trenéra při učení ustálený postup:

1. vysvětlení, zdůvodnění, popis, ukázka,
2. zajištění optimálních podmínek nácvičku, případně dopomoc,
3. pozorování pokusu, analýza chyb, didaktické prostředky k nápravě, kdy sem patří i zprostředkování zpětné informace, kontrola, nepřetržité pedagogické působení,
4. průběžné hodnocení, obměňování podmínek učení.

Ustálený postup není jedinou charakteristikou pro efektivní učení ze strany trenéra či pedagoga. Existují tzv. didaktické postupy, které vyplynuly ze zkušeností trenérů a jsou tak ověřenými zásadami z praxe. Jsou jimi názornost, postupnost, přiměřenost, uvědomělost a systematičnost.

Zásady didaktických postupů:

a) Názornost

Aby byl sportovec schopný předvést finální verzi pohybové dovednosti a zautomatizoval si ji, musí mít dokonalou představu o tomto pohybu. Ideální je vnímat ukázkou pohybu co nejvíce smysly (rytmizace, vizualizace apod.), aby představa o pohybu byla co nejdokonalejší. Proto je důležité, aby trenér uměl pohyb dokonale popsat a zároveň i ukázat. Ideálně na obě strany pro vnímání pohybu i pro leváky.

b) Postupnost

Aby došlo k uložení pohybu a nadále i pochopení ho v celku, je důležité pořadí v metodických krocích nácvičku. Postupujeme od nejjednodušších pohybů ke složitějším.

c) Přiměřenost

Náročnost cvičení musí odpovídat rozvoji sportovce (jeho biologického stáří a předpokladům) a úrovni trénovanosti.

d) Uvědomělost

Při této zásadě je kladen důraz na pochopení pohybu sportovcem. Aby vědomě použil pohybovou dovednost při vykonávání pohybu.

e) Systematičnost

Dbát na to, aby v učení pohybů bylo postupováno podle plánu. Nejprve je vhodné zvolit si cíl, a k němu směřovat vrchol učení.

Např. „*Nejdříve rozvíjíme všestrannost, pak přistupujeme k širší a posléze užší specializaci, nejprve nacvičujeme různá imitační cvičení, pak vlastní pohyb.*“ (Fejtek, 2003)

2.4.2 Psychologie a psychický vývoj

Psychický vývoj lze vymezit na tři hlavní oblasti podle Seiferta (1998) a Bergera s Thompsonem (1998):

1. biosociální vývoj,
2. kognitivní vývoj,
3. psychosociální vývoj.

Podle Řičana (2005) lze velmi hrubě rozdělit psychologii do dalších vědních a praktických oborů následně:

- **Obecná psychologie**
Popisuje a vykládá psychické jevy, jednání a chování dospělého jedince a také proces učení.
- **Sociální psychologie**
Zabývá se psychickými jevy, které jsou spojeny s působením jiných osob včetně vztahů s nimi. Například vztahy v rodině či sportovním klubu.
- **Vývojová psychologie**
Zkoumá především ontogenezi psychiky. Což je pozorování chování od početí po smrt. Zvláště se zabývá dětstvím a mládím, kdy je vývoj nejrychlejší.
- **Psychopatologie**
Zkoumá chování duševně narušených lidí.
- **Obory aplikované psychologie**
Zabývá se např. pedagogickou psychologií a psychologií sportu.

V následujících kapitolách se práce bude věnovat především vývojové psychologii, sociální psychologii a oborům aplikované psychologie.

2.4.2.1 Vývojová psychologie

Vývojová psychologie interpretuje informace o způsobech prožívání, chování i uvažování v jednotlivých fázích života. Informuje o tom, jaké projevy jsou v určitém období

běžné a standardní. Toto odvětví psychologie nepřináší pouze informace o tom, jak se lidé a proč v určitých fázích života chovají, ale informuje i o jejich psychických potřebách. Potřeby ovlivňují pak jejich chování a prožívání. Tyto potřeby pak lze považovat za klíč k porozumění těchto lidí.

Znalost vývojové psychologie přispívá k lepšímu porozumění sobě samému, kdy pomáhá jedincům správně interpretovat vlastní životní zkušenosti. Každý pedagog, který pracuje s dětmi a mládeží, by měl tyto „zvláštnosti“ fází života znát a správně je aplikovat. Pomůže jim to v rozhledu, co od své skupiny mohou čekat a jak by se ke skupině měli chovat. (Vágnerová, 2000)

Vývoj dítěte lze popsat chronologicky. Pro přehlednost rozdělujeme vývoj do už zmíněných fází života, tzv. etap psychického vývoje. Dělení etap psychického vývoje je z hlediska autorů různé. Mohou se v různých publikacích objevit drobné nuance ohledně věkového rozdělení apod.

Podle Říčana (2005) dělíme etapy psychického vývoje na:

- psychický vývoj plodu,
- kojenecký věk – první rok života,
- batolecí věk: od prvních do třetích narozenin,
- předškolní věk: od třetích narozenin po nástup do školy,
- mladší školní věk (do 11 let),
- dospívání (mezi 11. a 20 – 22. rokem),
- mladá dospělost,
- střední dospělost (od 30 do 60 let),
- pozdní dospělost – stáří (nad 60 let).

Podle Vágnerové (2000) dělíme tato období na:

- prenatální období,
- novorozenecké období,
- kojenecký věk,
- batolecí věk,
- předškolní věk,
- nástup do školy,
- školní věk,
- období dospívání – pubescence,
- adolescence,

- období mladé dospělosti,
- období střední dospělosti: 35 – 45 let,
- období starší dospělosti: 45 – 60 let,
- období raného stáří,
- pravé stáří.

O tom, jak se člověk bude vyvíjet, rozhoduje mnoho faktorů a všechna dělení jsou pouze teoretická. Teoretická dělení jsou rámcová a mezi jednou fází a druhou fází je přechod plynulý. Všechny uvedené složky se navzájem ovlivňují, prolínají. To znamená, že psychický vývoj každého člověka je velmi individuální a je závislý na působení mnoha faktorů. A i přes to, že je každý jedinec originálem a od ostatních se liší, tak je v něčem podobný, zejména pokud mají společné zájmy.

2.4.2.2 Sociální psychologie

Sociální psychologie se zabývá studiem společenského života člověka. Především vztahy s ostatními lidmi, jeho činností a účastí na společenských aktivitách. Zabývá se i společenským prostředím a jeho vlivu na člověka. (Řezáč, 1998)

Člověk se osobností nerodí, osobností se stává. A to tím, že se u něho v raném dětství specificky utváří lidská forma a nastavuje se fungování psychiky. (Nakonečný, 1993)

Jedním z klíčových pojmů sociální psychologie je socializace. Socializace nemá zatím jednotné pojetí, existuje mnoho pojetí od různých autorů. „*Socializaci je možno pojmut jako souhrn procesů vzájemné interakce mezi společností a jedincem, kdy se jedinec postupně začleňuje do společnosti.*“ (Trpišovská, Vacíková, 2007)

Socializace člověka probíhá již od prenatálního období, má určité etapy a fáze. Podle Trpišovské a Vacíkové (2007) lze socializaci dělit do třech základních etap:

1. Presocializace – probíhá v prenatálním období. Jde o sociální působení na plod. Ovlivňuje ji například psychický stav matky, stresové situace či případná závislost na návykových látkách.
2. Socializace v pravém slova smyslu – postupné začleňování jedince do společnosti. Tato etapa končí obdobím adolescence, kdy je jedinec plně odpovědný a měl by být připravený na aktivní společenský život.
3. Dosocializování – tato etapa končí smrtí jedince, protože se neustále učí v průběhu života novým věcem. Například důsledkům technického pokroku apod. Jde především o změny, které souvisí se změnami ve společnosti.

Podle Řezáče (1998) existují čtyři fáze vývoje sociálních vztahů v ontogenezi. Při nich člověk přijímá sociální role a zaujímá sociální pozice. Socializace zahrnuje oblasti kognitivní (poznávání), konativní (vůle) i emotivní (city).

2.4.2.3 Psychologie sportu (aplikovaná psychologie)

Psychologie sportu patří mezi aplikované obory psychologie a v moderním pojetí sportu je nedílnou součástí přípravy sportovce. Co v závodě či zápase rozhoduje je kvalitní připravenost na výkon. Z fyzického hlediska je úroveň připravenosti špičkových sportovců velmi podobná, protože metody pro rozvoj pohybových schopností jsou známy. V čem jsou ale rezervy, je psychická připravenost. Na čem by se tedy mělo pracovat? Na psychické přípravě. Atletika je sportem individuálním, takže podněcuje sportovce se vzájemně porovnávat. Záleží totiž na vlastním výkonu.

Pro výkon sportovce a psychologii sportu je důležitá osobnost sportovce. Jeho osobnost se promítá v jeho výkonech a je relativně stálá.

Podle Velebila (2003a) je osobnost ovlivněna třemi skupinami činitelů:

1. vrozenými anatomicko-fyziologickými předpoklady,
2. životním prostředím,
3. sociálním působením – učením.

S osobností je spojen i temperament, který je pomyslným jádrem osobnosti. Temperament ovlivňuje přípravu, každý sportovec má totiž rozlišnou reakci na zátěž.

Dalším aspektem, který ovlivňuje výkon sportovce je charakter – morálně volní vlastnosti jedince. Sportovec by měl disponovat cílevědomostí, sebeovládáním, vytrvalostí (ve smyslu dosažení cíle), pečlivostí apod. (Velebil, 2003a)

Psychologie sportu však nesahá pouze do profesionální sféry sportování. Spadá sem i návyk na pohybovou aktivitu, která přetrvává do budoucna jedince. Ve vyšším věku tak bude výsledkem zdravé tělo sportujícího. (Velebil, 2003a) A jak je známo, ve zdravém těle přetrvává zdravý duch.

Neméně důležitá je pro výkon sportovce i jeho sociální role, která dokáže ovlivnit jeho výkon jak v závodě, tak v tréninku. Sportovec je ovlivňován okolím – vztahy, vlivem domácnosti, školy atd. Patří sem i vztah s trenérem a popřípadě tréninkovou skupinou.

2.4.3 Psychosociální vývoj

Tato kapitola bude věnována etapám psychosociálního vývoje jedince, kdy v jednotlivých etapách vývojové psychologie budou popsány důležité momenty - „skoky“ a cíle ve vývoji dítěte.

V dosavadním období prošlo dítě mnoha vývojovými etapami, ale s nástupem do školy a povinnou školní docházkou přichází obrovský skok. Skok ve slova smyslu, že si doposud dítě „pobíhalo“ a objevovalo svět samo. Nyní je připoutáno do lavice, což je pro něj nezvyk. Škola je místem, kde dochází k seznámení se s další autoritou a místem, kde probíhá socializace. A to zajisté ovlivní další rozvoj osobnosti dítěte. Dochází ve své podstatě i k prvnímu přijetí role v kolektivu, která většinou bývá zásadní pro základ profesní volby nebo obecné směřování jedince v životě.

Dle Vágnerové (2000) lze školní věk dělit na:

1. Raný školní věk trvá od nástupu do školy (6 – 7 do 8 – 9 let). Je charakteristický změnou životní situace a různými vývojovými změnami, které se projevují především ve vztahu ke škole.
2. Střední školní věk je odhadem od 8 – 9 let do 11 – 12 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a začíná dospívat. V průběhu této fáze dochází k mnoha změnám, které jsou podmíněny nejen sociálně, ale i biologicky. Lze je považovat za přípravu na dobu dospívání.
3. Starší školní věk navazuje na období středního školního věku a trvá do ukončení základní školy, to znamená přibližně do 15 let. Toto období bývá označováno jako pubescence.

2.4.3.1 Školní věk a střední školní věk

Trvá od nástupu do školy (6 – 7 do 8 – 9 let). Je charakteristický změnou životní situace a různými vývojovými změnami, které se projevují především ve vztahu ke škole. V těchto etapách jde především o rozumový vývoj dítěte. Plynule se rozšiřují a zdokonalují rozumové schopnosti. (Vágnerová, 2000)

Rozumový vývoj: J. Piaget (1966) nazval způsob myšlení u dětí mladšího školního věku jako fáze konkrétních logických operací. Tj. respektování základních zákonů logiky a respektování konkrétní reality. V tomto období se u dětí objevuje tzv. komplex méněcennosti. Dítě se považuje po osobním nezdaru často za outsidera. A proto vývojovým úkolem pro tyto etapy je snaživá píle. Jde o to, aby se dítě naučilo být vytrvalé a snažilo se systematicky dosáhnout svých cílů. (Říčan, 2005)

Socializace: Socializace probíhá postupně od narození. V průběhu dětství na dítě působí různé sociální skupiny, které ho ovlivňují. Ve školním věku, zejména ze začátku, je socializace pro dítě náročná. Postupně se snaží navazovat vztahy ve velkém kolektivu, kde může čelit i určité agresii ze strany spolužáků. Škola ovlivňuje chování dítěte, protože po něm vyžaduje určitý řád. A také se poprvé ztotožňuje s rolí, kterou v kolektivu dostává. „*Role školáka není výběrová, dítě ji získává automaticky, bez ohledu na vlastní přání*“. (Vágnerová, 2000)

Dítě se setkává také s autoritou učitele, který dítě vede a vychovává. Podobně to může být s trenérem či jiným pedagogem. „*Vazba na učitele posiluje pocit jistoty a bezpečí*“. (Vágnerová, 2000)

Ale i přes nové autority v životě dítěte, jsou pořád hlavní autoritou a nedílnou součástí života matka a otec. Jsou zdrojem jistoty a bezpečí. Po autoritách jsou nedílnou součástí i vrstevníci, kteří představují nejvýznamnější potřebu v období školního věku. „*Identifikace s vrstevnickou skupinou je jedním z mezníků socializace*“. (Vágnerová, 2000)

Dítě začíná mít i potřebu seberealizace, což se vztahuje většinou na vrstevnickou skupinu. Vrstevníci se mezi sebou motivují jinak, než dospělí motivují děti. Většinou seberealizace probíhá mimo školu.

2.4.3.2 Pubescence

Neboli starší školní věk. Navazuje na období středního školního věku a trvá do ukončení základní školy, to znamená přibližně do 15 let. Toto období bývá označováno jako pubescence. (Vágnerová, 2000)

Pubescence je důležitým vývojovým mezníkem. Jak biologickým, kdy dochází k biologickému dospívání, tak sociálním mezníkem.

Podle E. Eriksona (1964) je pubescence význačná hledáním vlastní identity, vlastní pozice ve společnosti, ale především vypořádáním se s nejistotou o sobě samém.

Rozumový vývoj: V období dospívání, dospívá i inteligence. Označuje se jako formální logika. Tento pojem obsahuje abstraktní myšlení. Abstraktní myšlení není závislé na obsahu. Tzn. dospívající člověk si z obsahu dokáže přebrat informace, které nebyly zmíněné. (Říčan, 2005)

Socializace: V tomto období dochází k ukončení povinné školní docházky. V 15 letech si dítě má vybrat směr pro své budoucí povolání. Toto vede ke ztrátě jistot a budování si nové pozice v novém kolektivu, kde dochází ke stabilizaci. A to je také jedním z cílů pubescenta – dosáhnout nové pozice přijatelné pro něj, tím se ujistit a ztotožnit se s ní. Hledá a následně

buduje svou identitu. To doprovází typické chování pro toto období. Tím je vzpoura autoritám, kdy s nimi nesouhlasí a často jde cíleně proti nim (rodiče ztrácejí své postavení).

Dále s tím souvisí i emoční labilita a tendence k přecitlivělé reakci. Lze registrovat i výkyvy v sebeovládání a v sebehodnocení. Je to období, kdy se projevuje osobní nejistota. I proto jsou pubescenti vztahovační a berou vše osobně. Pubescenti mají potřebu nejen nové identity, ale také seberealizace, která je zasahuje v přítomnosti i budoucnosti. Také je pro ně velmi důležité přátelství, kdy mají potřebu sdílet pocity a názory. Nasloucháním ostatních zjišťují, že i ostatní mohou mít podobné názory, a tím se lépe vyrovnávají se svou nejistotou. (Vágnerová, 2000)

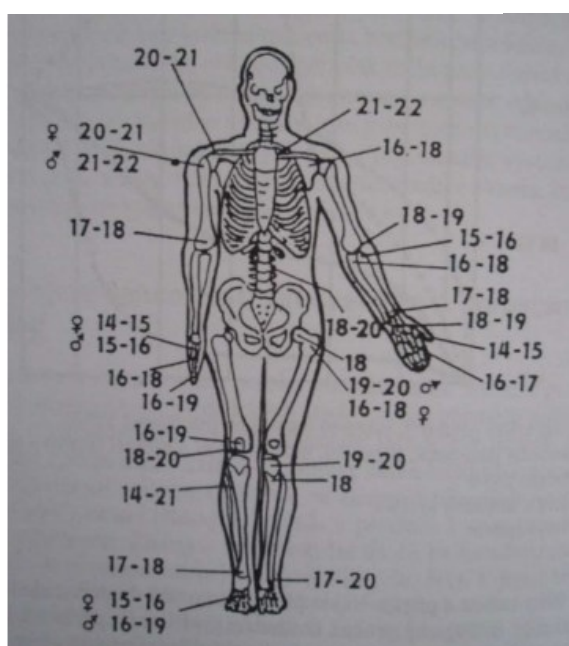
2.4.3.3 Adolescence

Pubescence a adolescence jsou dvě důležitá období v etapě dospívání jedince, tyto etapy na sebe plynule navazují (jako ostatní etapy). Takovým pomyslným mezníkem mezi nimi je přechod ze základní na střední školu či odborné učiliště.

Adolescence je období v rozmezí mezi 15. až 22. rokem života jedince. Latinsky toto slovo znamená dorůstání. (Říčan, 2005)

Tělo opravdu dorůstá. Podle Kučery (1986) by měly být všechny kosti osifikovány do 22. roku života. Tudíž je do konce adolescence dokončený růst.

Obrázek č. 2 Věk ukončení osifikace kostí (Kučera, 1986)



Rozumový vývoj: Období adolescence je však důležitým psychickým a sociálním mezníkem.

Podle Říčana (2005) lze adolescenci definovat následujícími proměnami:

- první pohlavní styk,
- ukončení povinné školní docházky,
- dovršení přípravného profesního období nebo příprava na VŠ,
- dosažení plnoletosti.

Pro toto období je typická nadměrná péče o zevnějšek. Vizáž je pro adolescenty důležitou součástí identity. Na počátku období jsou přijati do nové školní instituce, což je součástí jejich budoucnosti – budoucí profese. Už jim ale nezáleží na tom, jak školu absolvují. Adolescentům často chybí motivace pro lepší výsledky.

„Adolescenti se dokáží i nadchnout a umí i pracovat, pokud jim na něčem záleží.“
(Vágnerová, 2000)

Socializace: Adolescent je akceptován jako dospělý člověk. Díky tomu je od něj očekávána jistá úroveň chování. Jedinec si začíná vybírat vlastní normy a hodnoty, se kterými se ztotožňuje. Začíná se rozhodovat podle vlastních morálních hodnot. V tomto období také dochází k navazování milostných vztahů zahrnujících sexualitu. Většinou dochází i k idealizaci tohoto vztahu – poznání „té pravé lásky“, většinou se takový vztah záhy rozpadá. Rozchod může snížit sebehodnocení. Jako partnerský vztah je důležitý i vztah s přáteli. S nimi obvykle adolescent sdílí problémy. A i v tomto období přátelé představují emoční jistotu.

2.4.3.4 Období mladé dospělosti

Toto období se datuje zhruba mezi 20. – 30. rokem života. (Říčan, 2005) Mezníkem je přechod ze střední školy či učiliště do stálého zaměstnání nebo pokračování ve studiu na vysoké škole. Ať už je to povolání nebo navazující studium, cíl má dospělý stejný, a tím je „zařídít si existenci“. Tzn. uplatnit se v životě a osamostatnit se. Dospělost je spojená také se sebejistotou a sebedůvěrou. Projevuje se vyrovnaností.

Podle Říčana (2014) je toto období považováno za třetí etapu proměny sebeuvědomění a sebepotvrzení (první byla v batolecím období a druhá v období dospívání). Dospělý přijímá zodpovědnost. S tím je spjatá i ekonomická nezávislost.

Rozumový vývoj: Rozumový vývoj ovlivňují zkušenosti z okolí. Pro ranou dospělost je typická postformální fáze myšlení. Tzn., že člověk bere v potaz celkový kontext a uvažuje

všechny složky problémů. Mění se způsob myšlení, ale i postoj k uvažování. Ve fázi rané dospělosti je člověk schopen kompromisu. Kompromis je projev komplexního uvažování. A na problémy dospělý nahlíží i z druhé strany, uvědomuje si, že neexistuje absolutní pravda. (Vágnerová, 2000)

Socializace: V období mladé dospělosti člověk přijímá další roli. Získává větší sociální prestiž. Dalším cílem je uspořádání si mezilidských vztahů. Ve vztazích představuje hlavní vývojový úkol vybudování intimity. Teprve mladý dospělý je schopný na vztahu pracovat a leccos mu obětovat.

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je sebereflexe přínosů atletiky v životě atletky, rekapitulace dosavadního sportovního snažení se a popřípadě směr, kterým se bude atletka nadále ubírat. Na základě životního příběhu a sebereflexe budou diagnostikovány důležité momenty, které utvářely její osobnost. Cílem bakalářské práce také bylo porovnání předpokladů, předností a výsledků výsledkových listin závodů, případně výsledků naměřených v tréninku. Došlo k porovnání výsledků, předpokladů a předností atletky s tabulkovými hodnotami uváděnými v odborné literatuře. Bakalářská práce si také klade za cíl, na základě životního příběhu nalézt východiska pro budoucí práci trenéra, pedagoga. A to jak východiska určující životní směr, profesní kariéru autorky, tak východiska, která budou moci být využita v trenérské praxi.

3.2 Úkoly práce

1. Nashromáždít a prostudovat literaturu týkající se psychologického vývoje a tréninku dětí a mládeže.
2. Vypracovat teoretickou část práce s využitím odborné literatury.
3. Stanovit výzkumné otázky, aby byly osnovou pro sepsání životního příběhu.
4. Shromáždít zdroje výkonnosti atletky - atletické plány, tréninkové deníky, výsledkové listiny aj.
5. Sepsat vlastní životní příběh na základě výzkumných otázek.
6. Stanovit doplňující otázky za účelem doplnění životního příběhu.
7. Sepsat odpovědi na doplňující otázky.
8. Na základě sepsaného životního příběhu a dostupných zdrojů výkonnosti atletky vyhodnotit jednotlivá vývojová období atletky.

4 METODIKA PRÁCE

Jedná se o výzkum životního příběhu, čili jde o analýzu a vyhodnocení života určité osoby. Je to chronologie vlastního života zkoumaného člověka. Respektive jde o rekonstrukci života viděnou vlastníma očima. (Gavora, 2000)

Výzkumníkem (ten, kdo pokládá otázky) a zkoumanou osobou je autorka práce. V práci byla použita metoda obsahové analýzy výsledkových listin, tréninkových deníků a výsledků, z nichž jsme získali data pro ukazatele výkonnostního růstu, popřípadě stagnace či poklesu.

Dále byla v práci použita komparativní metoda, a to při porovnání odhadovaných výkonů talentovaných atletů (viz tab. 1 a tab. 2) s výkony zkoumané atletky. Dále byly použity metody autoanalýzy a sebereflexe.

4.1 Sběr dat

Základem pro vyhodnocení závěrů práce byly informace, které se objevily v dílčích esejích praktické části – v životním příběhu. K sepsání životního příběhu byly autorce nápomocny výzkumné a doplňující otázky (viz příloha č. 2). Jednalo se tedy především o sběr dat na základě vzpomínek, vyprávění a autoreflexe. Pro vyvození závěrů byly také použity výsledkové listiny atletky a její tréninkové záznamy. Shromážděná data výsledků výkonů jsou z let 2006 – 2019 a jsou zpracována do tabulek a grafů.

4.2 Analýza dat

Analýza dat byla provedena deskriptivní metodou. Výsledky jsou prezentovány slovním výkladem, statickými tabulkami a grafickým znázorněním.

4.3 Stručná charakteristika zkoumané osoby

Narodila jsem se 27. 3. 1997 v Pardubicích. Vyrůstala jsem v podnětném rodinném prostředí. Atletice jsem se začala systematicky věnovat v roce 2006. Svoji tréninkovou činnost jsem ukončila v roce 2016, v 1. ročníku studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. V současnosti se věnuji veslování, trénuji šest dní v týdnu a chtěla bych uspět na národní, případně na mezinárodní úrovni.

5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 Profil atletky

Jmenuji se Lucie Stoklasová, narodila jsem se 27. 3. 1997. Pocházím z úplné rodiny a mám staršího bratra (o 3,5 roku). Naše rodina má sportovní kořeny, tudíž jsem vychovaná v pravidlech fair-play. Matka byla výbornou házenkářkou a fotbalistkou. Otec fotbalistou a rekreačním hokejistou. Oba mají širokou škálu pohybových dovedností, které aplikují v různých sportech, jako např. lyžování, hokej, fotbal, tenis, cyklistika, plavání aj. Pravidelnému pohybu (tréninku) se věnuji od mateřské školy (plavání) a později od třetí třídy ZŠ (atletika). Rekreačně jsem v dětství jezdila na koni, lyžovala, jezdila na kole, chodila po horách aj.

Odjakživa jsem byla vzorem při hodinách tělesné výchovy. Od ZŠ, kde jsem byla základem každého školního družstva při reprezentaci na sportovních akcích (basketbal, vybíjená, plavání, atletika aj.), přes SŠ, kde moje role setrvala plus jsem se stala vzorem „ideální techniky“, až po VŠ, kde jsem byla k dispozici jako „vzor“ při hodinách atletiky.

Mezi mé největší atletické úspěchy patří dvě bronzové medaile z Mistrovství České republiky (dále jen MČR) – štafeta 4 x 100 m a 6. místo na halovém MČR. Větších sportovních úspěchů jsem se však dočkala až po ukončení atletické kariéry, v dospělosti. Po ukončení atletické kariéry jsem ve dvaceti letech začala veslovat, kde mezi mé největší sportovní úspěchy patří: 1. místo na Mistrovství Evropy ve sprintu na 500 m na trenažeru. 2. místo a 3. místo MČR 2x žLV (dvojskif žen lehkých vah), 3. místo na MČR ve sprintech 2- ž (dvojka bez kormidelníka) a 3. místo na MČR družstev (osma žen s kormidelníkem). Dále pak mezi mé úspěchy univerzitního veslování patří - 1. místo a 3. místo 8+ ž (osma žen s kormidelníkem) – Primátorky, 1. místo AMČR 4+ ž (čtyřka žen s kormidelníkem), 1. místo AMČR 8+ ž (osma žen s kormidelníkem), 1. místo halové AMČR ž fours, 2. a 3. místo halové AMČR trenažer žLV (ženy lehká váha).

5.2 Výzkumné otázky

5.2.1 Jaký mám vztah ke sportu?

Sport mě doprovází celým mým dosavadním životem. Už jako malá jsem byla vedena ke sportu. Ale ne násilím, nikdo mě k tomu nenutil. Rodiče mi byli takovými průvodci a představili mi celou škálu sportů. Od batolete mě mamka brala na plavání, kdy jsem se seznamovala s vodou. V jedenácti měsících jsem se naučila chodit. Uměla jsem všechno brzy

a téměř hned po instrukcích rodičů. Nebylo to se mnou vždy lehké, jsem paličatá a za to jim patří velké dík. Hlavně za jejich trpělivost.

Na přelomu druhého a třetího roku jsem se naučila jezdit na kole bez koleček za 30 minut, kdy za mnou naši běhali po sídlišti. Na lyžích jsem se naučila o měsíc dřív, kdy mě mamka vysvětlila pluh na příjezdové cestě. Poté mě chtěli zapsat do lyžařské školičky. Bylo však zavřeno, a tak mě tatka vyvezl v podpaží nahoru na svah a já ten den sjela sjezdovku desetkrát a od té doby každoročně lyžuji. Dokonce jsem se stala lyžařskou instruktorkou APULu (Asociace profesionálních instruktorů lyžování).

Jako dítě jsem chtěla zkusit a dělat všechno. Je to možná tím, že jsem vyrůstala v partě čtyř kluků, kterým jsem se chtěla vyrovnat, včetně staršího bratra. Každoročně jsme jezdili v této partě na dovolenou do Krkonoš. Obsahem dovolené byla turistika (v šesti letech 25 km s výšlapem po hřebenech) a různé sporty jako je přehazovaná, bowling, šipky, ping-pong, fotbal, kriket, petanque apod. Ve školce jsem začala jezdit na koni a jezdila na něm do druhé třídy.

Moji rodiče i bratr se věnovali společně fotbalu, takže i já jsem byla ve fotbalovém prostředí. Na fotbal se mě nebavilo koukat, ale hrát mě bavil. Bavily a baví mě vlastně všechny sporty a ráda objevuji a zkouším další odvětví.

5.2.2 Kde jsem se seznámila s atletikou?

Od první třídy na ZŠ Dubina (Pardubice), kam jsem chodila, jsem se účastnila „povinných“ atletických závodů na konci školního roku. Pravidelně jsem tyto závody vyhrávala a nesmírně mě to bavilo. A tak jsem se automaticky stala základním členem družstva základní školy, které jezdilo reprezentovat školu v různých sportovních akcích – pravidelně to byl turnaj v basketbalu a plavecké závody. Ve třetí třídě mě škola poslala s výběrem dětí reprezentovat na atletické závody, které se jmenovaly „Kunderiáda“. Se školním týmem jsme se dostali do celorepublikového kola (finále) a jeli jsme reprezentovat malou sídlištní školu do Prahy. To byl moment, kdy jsem se chtěla ještě více o atletiku zajímat. A tak přes mého strýce Radka jsme kontaktovali nějakého pana Noska a ten nám doporučil atletický klub v Pardubicích (AC Pardubice). Konkrétně paní trenérku Kateřinu Pojkarovou, která shodou okolností byla jeho bývalá svěřenkyň.

5.2.3 Jakými dalšími činnostmi jsem se zabývala na základní škole?

Na základní škole jsem se zapsala do plavecké třídy, což znamenalo docházení dvakrát týdně na plavecké tréninky v rámci školy a reprezentaci školy v už zmiňovaných plaveckých závodech. Oslivá plavkyně ze mě nebyla, ale plavání mě bavilo. Kvalifikovala jsem se i na Mistrovství České republiky žactva do Sokolova.

Kromě plavání a jízdy na koni, jsem začala navštěvovat Základní uměleckou školu (hra na klavír a zobcovou flétnu + hodina hudební nauky). Zajímala jsem se také o jazyky, takže jsem měla hodiny angličtiny a zároveň pár let španělštiny. Spolu s atletikou těch koníčků začínalo být dost, a tak jsem některé z nich musela opustit. První to byla jízda na koni a pak došlo i na plavání. V páté třídě nám v Pardubicích začali předělávat plavecký bazén a na tréninky bych musela dojíždět 30 minut do vedlejšího města a na to jsem bohužel neměla čas. Takže i přes výrok desítiletého já: „Nechci přestat plavat, protože mi v bazénu odplavou všechny špatné myšlenky.“, jsem se nakonec plavání vzdala.

5.2.4 Co mi zbylo?

Zbyla mi tedy „jen“ atletika, kde se mou první atletickou trenérkou stala „Káťa“. Káťa mi ukázala, co to atletika je. Seznámila mě s pohyby, a co si pamatuji, byla na nás velmi hodná, ale uměla si sjednat respekt. Katčina skupina byla čistě holčičí. Učila nás vše okolo sportu – jak se rozcvičit, jak o sebe dbát, chodit na tréninky včas. Ukázala nám, jak to probíhá na závodech, jak se bezpečně pohybovat v běžeckém tunelu apod. Ale co nás hlavně naučila je to, jak se chovat – pozdravit trenéry i ostatní atlety, chovat se mezi sebou v týmu hezky a vzpomínám si, že kladla i důraz na to, jestli chodíme vzpřímeně. Ale co mě nejvíce u ní motivovalo, byly odměny. Odměny za nasbírané body za rok. Body jsme dostávaly za „testování“, které probíhalo pravidelně a testovaly se ty samé dovednosti pořád dokola (člunkový běh 4 x 10 m, minutové skákání přes švihadlo, hloubka předklonu, běhy na: 20 m, 50 m a 60 m, dvouminutový běh, skok z místa snožmo, šestiskok a minutové sedy-lehy). Zisk bodů za testování jsme mohly vylepšit ještě pravidelným docházením na tréninky, protože na konci každého tréninku jsme dostaly otázku ze světa atletiky, na kterou jsme odpovídaly a za správnou odpověď jsme získaly bod. To nebyla jediná motivace, kterou nám Káťa chystala. Další odměnou bylo soustředění v Krkonoších, kam se jezdilo v létě. Každé soustředění mělo nějaké téma a byla to vlastně týdenní hra.

Katku považuji za jednu z prvních autorit (po rodičích), která mě vedla a dá se říci i vychovávala. U ní jsem strávila víceméně celou etapu seznámení se se sportem a začala jsem etapu základního tréninku. V prvních letech jsem trénovala dvakrát týdně, kdy jsme se věnovaly

především hrám (ve kterých, jak už dnes vidím, bylo hodně schovaného). Kát'a nás tím seznamovala se základními technikami, jako je technika běhu, technika doskoku při skoku dalekém i technika hodů míčkem. Nikdo nejsme dokonalý a nebyla ani Kát'a. Kát'a se nám pokoušela ukázat všechny techniky správně, ale míčkem jí házet moc nešlo, a tedy ani mně. Tenkrát nám s tréninkem pomáhala moje mamka, co by bývalá výborná házenkářka. V posledním roce, co jsem u Kát'i trénovala, jsem začala trénovat třikrát týdně. Třetí – čtvrté tréning byl jen pro starší ze skupiny a byl to tréning technický. Většinou jsme se zabývaly skokem do výšky (ten jediný si pamatuji). Asi i proto, že mě bavil nejvíce. Nějaké extra předpoklady k tomu, abych byla výškařka, jsem neměla, ale na vyhrávání žákovských kol to stačilo.

5.2.5 Kam dále?

Přišel čas, kdy jsem si musela vybrat dalšího trenéra, protože jsem na skupinu Kát'i byla moc stará. V tu dobu mě poprvé kontaktoval Miroslav Nosek, kdy prohlásil (bez představení bez čehokoliv): „Jestli chceš „bejt“ i u mě dobrá, tak musíš začít pořádně trénovat.“. Jenže já se toho pana trenéra bála, jednou totiž zaskakoval za naši Kát'u na tréninku a udělal nám takovou opičí dráhu, že jsem se málem pozvracela – a to byl první moment, kdy se mi chtělo na tréninku zvracet. Bála jsem se natolik, že jsem jeho pozvánku do jeho tréninkové skupiny (jestli to byla tedy pozvánka) odmítla a vybrala si pana Jiřího Čecháka, který se specializoval na skok vysoký.

5.2.6 S novým trenérem k žákovskému tréninku?

Dalším pomyslným mezníkem pro mě tedy byl Jiří Čechák, uznávaný trenér, který čerpal inspiraci v Americe. U něj jsem strávila tři sezóny. Přibližně od osmé třídy (tedy 14 let) do konce prvního ročníku na gymnáziu (16 let). Po celou dobu, co jsem byla u pana Čecháka, chodila jsem ještě dvakrát týdně na taneční tréninky.

Líbilo se mi, že nás bylo najednou míň a bylo více času na individuální přístup trenéra. Líbila se mi i technika, kterou nás učil. Byla hodně rytmická a švihová, což mi vyhovovalo, protože moc síly a konkrétně odrazové síly jsem neměla. Ke struktuře tréningů si pamatuji, že po klasickém rozcvičení jsme běhali „křivinky“, což byla atletická rovinka se zatáčkami. V nich jsme se měli učit technice vybíhání oblouku k doskočišti. Také jsem začala chodit do posilovny, kde jsem přišla do prvního kontaktu s činkami. Nikdo se mnou ale netrénoval techniku zdvihání, prostě jsem přišla do posilovny a začala cvičit podle ostatních členů týmu. Posilovali

jsme jednou týdně v posilovně a jednou týdně jsme chodili odhody buď s medicinbaly, nebo s koulí. Na základě odhodů mě pan Čechák poslal na závody házet oštěpem. S oštěpem jsem měla první zkušenost až v den závodu, přímo tam. Nikdo mi nevysvětlil, jak se oštěp drží a o základní technice jsem neměla ani ponětí. Házeli jsme oštěpem o hmotnosti 600 g, přesto že jsem byla starší žákyní (14 let). Hodila jsem 19, 90 m. Poté jsem tři roky oštěpem neházela (do změny trenéra). Dodnes nevím, co to mělo být. Asi zkouška super technického talentu, který jsem pochopitelně neměla.

Tým tvořili převážně kluci, a to mi vyhovovalo, Měla jsem tendenci se na ně dotáhnout. Jen mi přišlo, že dělám pořád to samé a začala jsem pokukovat po víceboji. Když jsem s touto myšlenkou za trenérem přišla, že bych chtěla zkusit trénovat a pak i závodit ve víceboji, odpověděl mi: „Na to je pozdě, nemáš naběháno to, co ostatní holky. Těm bys nestačila.“. A protože jsem cílevědomý člověk, který se nenechá jen tak odradit, začala jsem přemýšlet o změně trenéra. Změny v lásce nemám, avšak moje rozhodnutí naznačovalo tomu, že budu muset oslovit trenéra Noska (který mě lanařil k sobě do týmu, a já ho odmítla, protože jsem se ho bála). Nicméně jsem ho kontaktovala a on přívětivě odpověděl, že není problém, a ať se přijdu podívat na trénink.

5.2.7 Jaké jsem měla cíle, co jsem chtěla v atletice dosáhnout?

Jako každý sportovec jsem snila o reprezentaci naší republiky ve světě, což je vysoký cíl. Mezi mé malé dílčí sny patřilo dostat se na Mistrovství republiky a později i vybojovat nějakou medaili. Můj první cíle byl: trénovat a závodit ve víceboji. To se mi podařilo, jakmile jsem začala trénovat ve skupině Miroslava Noska. Říkalo se mu Harry Butch. Takže jsme byli HB tým. Miroslav Nosek byl v té době kondičním trenérem hokejového týmu HC Pardubice, ale především trenérem atletiky na Sportovním gymnáziu v Pardubicích. HB tým byl tedy z většiny tvořen studenty sportovního gymnázia, kteří měli k trénování přizpůsobené podmínky. A zbytek, kdo nenavštěvoval SG Pardubice, přicházel ze sportovní základní školy ZŠ Benešova Pardubice, kde měli školní atletický klub. Většina z nich byla starší a pro mě to tehdy byla ohromná motivace. Lidé ze skupiny mě okamžitě přijali mezi sebe a troufám si říct, že právě tam jsem získala přátele na celý život. Podmínky byly těžké a tlak nás spojoval. Vždycky jsem toužila si zkusit, jaké to je dělat kolektivní sport a cítit sílu týmu. V této partě jsem okusila, jaký je to pocit, bohužel na závodech jsme byli všichni soupeři.

5.2.8 Co pro mě bylo nejtěžší?

Odjakživa pro mě byl sport prioritou, dokonce před školou, protože v té jsem se na základní škole nenadřela. Nemusela jsem se tolik připravovat, takže mi zbyla spousta času na koníčky. Ale přechod ze základní školy na gymnázium, i když jsem měla na základce samé jedničky, byl pro mě opravdu tvrdý. V prvním pololetí na gymnázium jsem měla dokonce čtyřku z matematiky. Litovala jsem, že jsem nešla na sportovní gymnázium, které bylo shodou okolností hned vedle mého gymnázia. Ještě že mám štěstí na skvělé lidi okolo sebe, kdy jsem na gymnáziu natrefila na skvělou partu lidí. Nebyli to žádní šprti, jak jsem očekávala, a byla s nimi sranda, takže díky nim jsem na gymnáziu zůstala a bojovala dál a nakonec nelitovala, že jsem si vybrala právě tuto školu.

Co bylo pro mě ale nejtěžší, byl přechod od pana Čecháka k panu Noskovi. Ze tří tréninků týdně se najednou stala každodenní zátěž s aktivně-volnou nedělí. Což bylo jako narazit do zdi. To bylo ve druháku a já si pamatuji, že jsem z tréninků chodila v prvním měsíci spráskaná jako pes. Do školy jsem chodila ve vytahané mikině a asi vypadala hodně unaveně, protože se mě kamarádi ptali, jestli je vše v pořádku.

Na gymnáziu jsem se musela připravovat denně do školy, a to bylo obtížné, protože jsme měli školu někdy i do čtvrt na pět. Ale většinou bylo vyučování do dvou hodin, potom oběd, rychle domů a od čtyř na trénink. Tréninky byly většinou dvouhodinové. Domů jsem chodila přibližně v sedm večer. Umýt se, navečeřet se a jít se učit. To byla moje rutina. Pravidelně jsem při učení usínala.

A co víc, občas jsem byla nucena, vybrat mezi atletikou a jinými volnočasovými aktivitami. Když jsem začala trénovat u M. Noska, všechny ostatní koníčky jsem opustila. I základní uměleckou školu jsem přestala, po jejím absolvování v 7. ročníku základní školy, navštěvovat. Zkrátka všechno jsem podřídila atletice. Z výběru, jestli víkendová oslava narozenin babičky nebo atletické závody, byla volba jasná – závody. Ve třetím ročníku gymnázia se jezdilo na sportovní kurz do Itálie na Gargáno, což byl kurz za odměnu. Bohužel byl v termínu, kdy bylo letní vícebojařské MČR. Tento víceboj byl vrcholem mé přípravy a vlastně na to jsem celý rok dřela. Takže jsem se rozhodla, že se třídou na kurz nepojedu. Dodnes si odtamtud vypráví skvělé zážitky. Nikdy jsem ale nelitovala, že jsem si vybrala sport, až možná teď.

Mistrovství vícebojů probíhalo v Houštce – ve Staré Boleslavi, kam s námi jel i trenér. Necítila jsem se moc dobře, byla jsem hodně nervózní, možná proto, že jsem do toho vkládala víc kvůli rozhodnutí zůstat a závodit.

I přesto, že jsem překážky dost trénovala, nikdy jsem je nepřeběhla na tři kroky, a tak každý závod bylo takové očekávání, jestli to zvládnu. Nezvládla. Trenér nám byl málokdy oporou, ale tentokrát mi přišlo, jak kdyby nade mnou zlomil hůl. Z následující disciplíny skoku do výšky odešel a nevím, jak na tom byli ostatní členové týmu s průběžnými výsledky po prvním dni, ale druhý den už nepřijel. Když nám to oznámil na konci prvního dne, tak jsem to chtěla vzdát. Ještě, že jsem tam měla rodiče, kteří mě vždy ve všem podporovali. Vzali mě na noc domů, abych načerpala síly. Druhý den jsme vyrazili společně zpět do Boleslavi. Ten víceboj nebyl úplně špatně rozjetý, dokonce jsem si hodila osobní rekord oštěpem. Ale kvůli tlaku, který jsem si vyvinula hlavně já sama na sebe, že ostatním holkám prostě nestačím a je „zbytečné“ se s nimi srovnávat, jsem se rozhodla nenastoupit do závěrečné disciplíny. Závěrečný běh na 800 m, to byl pro mě vždycky obrovský strašák, neuměla jsem se s ním popasovat. Pamatuju si mamku, jak mě přemlouvala – a měla pravdu, že na tom nezáleží, kolikátá budu. Hlavně, že závod dokončím. „Pojď si dát steak se salátem, vezmi si tenisky a upaluj na start to aspoň odklusat“ to mi mamka řekla. A také dodala: „Škoda, že ti v tomhle nedokážu rozkázat.“ Bylo mi z toho smutno, o nic nešlo, ale já přesto do závodu nenastoupila, tudíž jsem byla diskvalifikovaná.

Nevím, jestli by to tak bylo, ale myslím si, že bych si udělala osobní rekord v celkovém počtu bodů. A i když mě mamka tehdy nedonutila nastoupit, stejně rodičům patří mé dík, protože tam se mnou jeli a byli tam pro mě bez jakéhokoliv tlaku, prostě jako podpora. A kdo takové rodiče má, že? Já.

5.2.9 Kdy jsem se rozhodla přestat s atletikou?

V roce 2016. I když to byla moje nejlepší sezóna a udělala jsem si spoustu osobních rekordů, tušila jsem, že se blíží konec. Byla jsem ve čtvrtém ročníku gymnázia, blížila se maturita. S tím se i blížilo posunout se dál, ve smyslu najít si nového trenéra, a to ideálně v Praze, kam jsem se hlásila na Karlovu univerzitu, konkrétně na FTVS.

V prvním ročníku VŠ jsem trénovala na Strahově pod USK Praha. No, trénovala... Byla jsem asi na třech trénincích u Jirky Jakoubka, na doporučení Noska. Jirka byl jeho bývalý svěřenec. Skupina byla velmi mladá a už jejich rozcvičení byla velmi dynamická a běhavá. Vesměs to byli mladší svěřenci, chodili na gymnázium. Noví lidé, náročné tréninky, a hlavně nechť k atletice mě jen utvrdili v tom, že pokračovat nechci.

Tenkrát to pro mě bylo dost bolestivé rozhodnutí. Atletika pro mě byla každodenní rutinou a vlastně i potěšením, i když mě ničila. Byla jsem dost často zraněná. Měla jsem problémy s volnými kotníky z plavání, takže jsem si na překážkách dělala čas od času výrony.

Hlavně jsem nedokázala správně zapojit střed těla a všechny disciplíny – hody, skoky (odrazy) šly do zad. Docházela jsem pravidelně k fyzioterapeutům, ortopedům. Měla jsem podpatky, speciální vložky do bot, každou chvíli rehabilitaci... Snažila jsem se regenerovat i každotýdenním docházení k masérce. Každý čtvrtek jsme chodili do sauny, a i přes to mě dost často bolely okostice holenních kostí, záda a od zad zadní strana stehenní. Konkrétně dvojhlavý sval stehenní, který jsem měla každou chvíli natažený tak, že jsem nemohla běhat. A po tom, kdy mě bolel každý krok v rozcvičení, a začala jsem závodit pod prášky na bolest, mi došlo, že to není správná cesta. Já jsem věděla, že se do reprezentace stěží dostanu, a tak nějak jsem cítila, že je čas skončit.

Skončila jsem tedy v tu dobu, kdy jsem se z Pardubic přestěhovala s přítelem do bytu do Prahy. V Praze jsem neznala nic a nikoho, jenom jeho. Byl vrcholovým sportovcem, a to znamenalo, že odcházel z domu v sedm a v sedm se také vracel. Najednou jsem se ocitla sama v cizím městě bez kamarádů, rodiny a bez atletiky. Takové prázdno jsem v životě necítila. Poznala jsem spoustu nových fajn lidí na fakultě, jenže tu jsem měla 40 minut z bytu, takže jsem se moc nezačleňovala.

Konce jsou vždycky smutné, ale s každým koncem se objeví i nový začátek. Uvědomila jsem si, že mě až tolik nechybí atletika jako každodenní trénink – jakýsi „smysl“ dne a „smysl“ se honit za vytyčeným cílem. A tak jsem se rozhodla zkusit veslování. Proč? Protože vesloval přítel, mám ráda vodu a chtěla jsem změnit prostředí sportu. Začátky byly, dá se říct, dost amatérské. Vzala jsem svoji nejlepší kamarádku, kterou znám z gymnázia, která nikdy nedělala sport na výkonnostní úrovni a řekla, že jdeme zkusit veslovat. Už čtyři roky spolu veslujeme. Dostaly jsme se do Pardubického klubu ČVK Pardubice, kde zahajujeme třetí společnou sezónu s Janou a panem trenérem Martinem Kubrychtem, který je pro mě velkým odborníkem a zároveň inspirací ve vedení tréninků. Pravidelně se účastníme MČR a trůfám si říct, že i pravidelně získáváme medaile na těchto akcích. Také jsem se stala mistryní Evropy ve sprintu na veslařském trenažeru (500 m).

Nicméně tímto se dostávám k tomu, že bez atletiky bych nemohla tak rychle naskočit do plného tréninku veslování. Na atletiku jsem byla pomalá, ale na veslařku jsem rychlá dost. Atletika byla mým životem, a i když jsem v ní nebyla profesionál, cítila jsem, že vím, co dělám. Až dnes, kdy vesluji čtvrtým rokem, už můžu říct, že jsem veslařkou, ale čtyři roky mi trvalo, než jsem si řekla, že v tomto odvětví nejsem cizí. Tak mi atletika přirostla k srdci. Mrzí mě, že konec mé atletické kariéry byl bolestivý (problémy se zády), ale díky atletice jsem pochopila, jak funguje lidské tělo a také jsem posbírala mnoho cenných zkušeností od všech trenérů, kteří mi věnovali čas.

5.3 Doplnující otázky

5.3.1 Splnily se mi sny, o kterých jsem mluvila?

Je to zvláštní, ale všechny, až na jeden se mi splnily. Přesto jsem nebyla dost uspokojená a pořád jsem chtěla víc a nevnímala to, že jsem vlastně ty cíle, které jsem si stanovila, splnila. Prvním snem a tím pádem i cílem bylo zkusit víceboj a aspoň jeden dokončit, to se mi povedlo, víceboji jsem se naplno věnovala 3 roky. Dalším ze snů bylo se dostat na mistrovství České republiky. A s příchodem k Noskovi, se mi sen splnil hned první sezónu, dokonce s vícebojem. Dalším snem, když jsem pravidelně jezdila na MČR, bylo získat medaili.

Do tréninkového deníku jsem si zapsala: „Získávám bronzovou medaili na MČR“. A tu sezónu jsem opravdu získala první bronzovou medaili. Nebyla za individuální výkon, byla za štafetu, ale medaile je medaile. Ještě jednu jsem získala další sezónu, také ze štafety. Abych nezapomněla i na dlouhodobější sen, vždycky jsem si přála studovat sportovní školu. Což se mi nakonec také splnilo, toužila jsem po tom sice ve druhém ročníku na gymnáziu, ale sny se vždy vyplní, nezáleží na tom, kdy.

Hlásila jsem se na vysokou školu a vybrala si Fakultu tělesné výchovy a sportu, kam jsem poslala přihlášky na obor Tělesná výchova a sport (dále jen TVS) a obor fyzioterapeut. Na fyzioterapeuta jsem se bohužel nedostala, ale za to na oboru TVS jsem skončila v celkovém pořadí třináctá, i když jsem pokazila test.

5.3.2 Jsem s atletikou v kontaktu od té doby, co jsem přestala pravidelně trénovat?

Trénovat jsem přestala v roce 2016 a od té doby pomáhám mateřskému klubu v kolech III. ligy mužů a žen. A musím říci, že od té doby, co jsem přestala tlačit na pilu a měla všeobecnou přípravu na fakultě (plavání, gymnastika, úpoly atd.), jsem se i bez tréninku zlepšovala. Stačila jedna hodina s panem Čermákem na oštěpu. Dal mi pár rad, co dělám špatně a šlo by líp. O dva měsíce později jsem si (absolutně nepřipravená) na jednom z kol III. ligy hodila osobní maximum oštěpem (33,66 m).

Jinak s atletikou jsem pochopitelně byla v kontaktu na fakultě, a to jak na praktických hodinách, tak i mimo. Spolužáci, kteří atletiku nikdy nedělali a měli problémy se zápočty, mě poprosili, jestli bych jim věnovala čas a chodila s nimi pravidelně házet oštěpem a vrhat kouli. Dále jsem se od prvního ročníku věnovala trénování dětí. Začala jsem na základní škole, kde jsem vedla kroužky sportovních her a futsalu. Od druhého ročníku jsem trénovala děti na Slávii. Děti jsem měla sezónu, a neměla jsem moc početnou skupinu, přesto si myslím, že jsme měli

dobrý vztah. To bylo poprvé, kdy jsem si uvědomila, že i taková „banální“ práce má smysl. Když jsem totiž končila, jedna maminka mi napsala, že Lukáš doma brečí, že ho atletika se mnou začala bavit a prý dokonce prohlásil, že jestli skončím, tak i on s atletikou skončí. Ve čtvrtém ročníku jsem trénovala děti na fakultě a ty mi daly zabrat. Bylo jich okolo dvaceti, takže jsem si musela sjednat pořádek a zároveň mít ke každému pochopení a individuální přístup. Tím jsem získala spoustu zkušeností a nepřestává mě fascinovat, že každý z nás jsme originál a potřebujeme individuální přístup.

Vedla jsem děti v různých sportech. Dvě sezóny jsem vedla plavecké tábory v Pardubicích a k tomu měla jednu plaveckou skupinu v Pardubicích a jednu v Praze. Poslední dvě sezóny učím i na lyžích a jezdím na lyžařské výcvikové kurzy.

5.3.3 Co mi atletika přinesla do života?

Spoustu opravdových přátel. Podle mě, když chce člověk někoho opravdu poznat, tak u sportu. Tam se ukáže charakter.

Přinesla mi fair-play, a to nejen v hrách, ale i do života. Ukázala mi, že se nic nemá vzdávat a naučila mě vážit si autorit.

A i bolest, kterou jsem občas cítila, mě hodně naučila. Třeba poslouchat signály těla, protože zdraví máme jen jedno, i když je neuvěřitelné, jakou regenerační schopnost má naše tělo, pokud mu poskytneme podmínky pro to se uzdravit. A i právě proto, že jsem ji cítila, dokážu dneska ostatním pomoci a dát jim tipy, jaká cvičení mi na to pomáhala nebo jak jsem si ulevovala od bolesti. Doptat se, kde a kdy je to začalo bolet a dopídit se k příčině. Takže mě vlastně atletika naučila vnímat tělo, pohybový aparát, jak funguje.

S přístupem M. Noska jsem se musela naučit komunikovat s lidmi a „něco vydržet“. Bylo nás ve skupině hodně, ale moc na nás nebral individuálně ohled. Vždycky měl pár vytipovaných talentů ve skupině, kterým třeba udělal individuální plán, ale psychicky tomu moc nedal.

O tom, že po nás šlape, bylo známě i v klubech z jiných měst. Například při rozhazování se před závodem v hodů oštěpem se nás ptaly holky, u koho trénujeme. Při odpovědi, že u M. Noska, uhly pohledem do trávy a řekly jen: „Vy jste chudáci.“

Ale já se snažím vidět to dobré. Protože koneckonců toho dobrého si myslím, že bylo víc. Organizace soustředění, společné saunování, přání si k narozeninám (M. Nosek měl rád větrníky, tak jsme nosili na oslavy narozenin) apod. Mezi hezké klíčové vzpomínky patří cesta na start 200 m na mém prvním Mistrovství České republiky ve vícebojích, kdy si se mnou plácnul a řekl: „Pojď do toho, Štoky“.

5.4 Vyhodnocení vývojových období atletky

V závěrečné části práce jsem k hodnocení využila poznatků z části teoretické, kdy jsem na základě svého životního příběhu vyhodnocovala jednotlivá období sportovní přípravy atletky. Součástí hodnocení jsou také výsledky atletky z daných období a vzory tréninkového plánu.

5.4.1 Období seznámení se se sportem (období všestranné sportovní výchovy)

Etapa seznámení se sportem bývá vymezena věkem od 6 do 11 let. V kontaktu s pravidelným pohybem a se sportem jsem však byla mnohem dříve, a to cca od 3 let, kdy jsem začala lyžovat a jezdit na kole. V té době už jsem také plavala, pravidelně docházela na hodiny plavecké přípravy. Nejlépe jsem reagovala na akustický podnět a kvalitní předvedení pohybu. Také jsem byla odjakživa k pohybu motivována, takže pro mě sport představoval zábavu, proto jsem se rychle učila. Příčinou zvládnutí pohybových dovedností bylo velmi rychlé motorické učení, konkrétně velmi dobré zvládnutí nácvikové fáze.

Pravidelné tréninky jsem absolvovala od 6 let a to plavecké, kdy jsem navštěvovala plaveckou třídu. Díky programu Kinderiáda, který zřizuje Český atletický svaz, jsem vstoupila do atletického klubu v Pardubicích, kde jsem v devíti letech začala s pravidelnou atletickou přípravou. Začínala jsem v atletické přípravce u Kateřiny Pojkarové, která podle mého dostala všech zásad pro trénink atletické přípravky. Kladla důraz na herní formu a obecné zásady v období seznámení se sportem. A co je nejdůležitější, všechny nás to bavilo. Výborně pracovala s motivací.

Tréninky jsem měla dvakrát týdně, do toho jsem plavala a běhala po venku s kamarády a věnovala se dalším koníčkům, jako byla hudba a jazyky. Někdo to může vnímat jako přetížené dítě, ale z tohoto všestranného a rozmanitého základu čerpám celý život. Byla jsem šťastné dítě. Všechny volnočasové aktivity jsem si vymyslela sama a rodiče mi je umožnili všechny absolvovat.

Výsledky z testování, které jsou zaznamenány v tabulce 3, nejsou kompletní, nicméně lze z nich vyčíst, že moje výkonnost se během let v přípravce zlepšovala. Většina osobních rekordů v testování padlo na konci období. Z výsledků lze tedy vyvodit, že s fyzickým vývojem dítěte roste i jeho výkonnost.

Tabulka č. 3: Výsledky z testování zkoumané atletky - příprava

	věk	Hluboký předklon	20 m	50 m	60 m	4 x 10 m	Skok do dálky z místa	6-ti skok	Švihadlo 1 minuta	Leh-sed 1 minuta	Běh 2 minuty
září 2006	9	10	3,62	8,63	10,71	11,13	178	10,56	45	28	504
říjen 2006	9	8	4,08	9,07	10,68	-	-	-	-	-	-
březen 2007	10	9	4,00	9,02	10,73	10,74	-	-	-	-	-
září 2007	10	8	3,61	8,34	10,40	10,51	189	10,95	85	35	478
prosinec 2007	10	-	-	-	-	-	190	11,10	100	50	495
duben 2008	11	8	3,58	8,38	9,67	10,21	-	-	-	-	-
červen 2008	11	8		7,98	9,83	-	213	11,80	105	51	-
Osobní rekord	-	10	3,58	7,98	9,67	10,21	213	11,80	105	51	504

5.4.2 Etapa základního tréninku

Etapa základního tréninku se dělí na dvě kategorie, a to na kategorii mladšího žactva (12 – 13 let) a kategorii staršího žactva (14 – 15 let).

Kategorie mladšího žactva (12 – 13 let)

V mladším žactvu jsem ještě byla součástí skupiny Kateřiny Pojkarové. Pro tuto kategorii byly vypsány nové technické disciplíny, zvýšila se tréninková zátěž ze dvou tréninkových jednotek na tři jednotky týdně. Přibyl jeden technický trénink. Již v této věkové kategorii jsem začala mít občasné zdravotní potíže. Mezi jedenáctým a třináctým rokem jsem vyrostla o 17 cm. Po rychlém růstu mě trápila třísla a odvápněné paty, kdy jsem na doporučení lékaře měla mít sádry na obou nohách. Sádry jsem odmítla a nosila podpatěnky do bot.

Tabulka č. 4: Výsledky z testování zkoumané atletky – mladší žactvo

	věk	Hluboký předklon	20 m	50 m	60 m	4 x 10 m	Skok do dálky z místa	6-ti skok	Švihadlo 1 minuta	Leh-sed 1 minuta	Běh 2 minuty
září 2008	11	-	3,63	8,40	-	-	163	-	-	45	-
prosinec 2008	11	7	3,48	7,90	9,62	10,60	198	11,42	95	59	508
duben 2009	12	7	3,44	8,29	9,57	10,14	190	11,77	121	51	505
červen 2009	12	-	-	-	9,43	-	178	-	130	55	553
září 2009	12	-	-	-	10,20	-	150	-	-	55	-
březen 2010	13	9	3,49	7,69	9,21	9,74	196	12,94	140	52	559
červen 2010	13	8	3,42	7,61	9,06	10,49	213	13,12	143	-	-
Osobní rekord	-	9	3,42	7,61	9,06	9,74	213	13,12	143	59	559

V tabulce číslo 4 můžeme zaznamenat postupný nárůst výkonnosti, až na jednu výjimku, a to je červen – září 2009, kdy jsem měla mít sádry na obou nohách kvůli odvápněným patám. Kvůli bolesti jsem nebyla testovaná ve všech disciplínách. Přesto jsem se na konci období zvládla téměř ve všem zlepšit. Jednalo se tedy zřejmě o výpadek ve sportovní přípravě z důvodu zhoršeného zdravotního stavu, a ne nevhodnou přípravou.

Jediný nedostatek ohledně atletického tréninku v tomto období shledávám v nedostatečné identifikaci talentu v atletickém odvětví. Při přechodu z přípravy k žákovskému tréninku jsem totiž inklinovala ke skoku vysokému, ke kterému jsem neměla předpoklady a byla v něm průměrná.

Z porovnání výsledků ze závodů s expertním odhadem podle Velebila (2002) je více než jasné, že předpoklady ke skoku vysokému jsem neměla (viz příloha 1). Podle výsledků z testování a výsledků ze závodů jsem se měla spíše věnovat hodům a vrhům.

Dle Šimona (In: Seminář trenérů EAA Berlín, 1987) by měla dvanácti – třináctiletá dívka hodit kriketovým míčkem 55 – 60 m. Já jsem ve třinácti letech hodila 47 m. Z porovnání tabulek 5 a 6 lze vyčíst, že jsem somatotypem vrhače neodpovídala. Výškově jsem byla v průměru, ale váhově dost pod průměrem vůči ostatním dětem. Ve třinácti letech jsem vážila 40 kg a měřila 162 cm. U vrhačů se předpokládá vyšší hmotnost.

Tabulka č. 5: Kritéria výběru pro mladé vrhače (Aule-Loko, 1983) – upravená tabulka

Děvčata	Výška (cm)	Hmotnost (kg)	60 m	Skok z místa	Vrh koulí
11	160	45-50	9,8 s	200 cm	10,50 m
12	168	50-55	9,4 s	210 cm	11,40 m
13	170	55-60	9,0 s	215 cm	12,50 m

Tabulka č. 6: Kritéria zkoumané atletky pro vrh koulí

Můj věk	Výška (cm)	Hmotnost (kg)	60 m	Skok z místa	Vrh koulí (3 kg)
11	145	30	9,67 s	213 cm	4,03 m
12	-	-	9,43 s	198 cm	5,10 m
13	162	40	9,06 s	213 cm	-

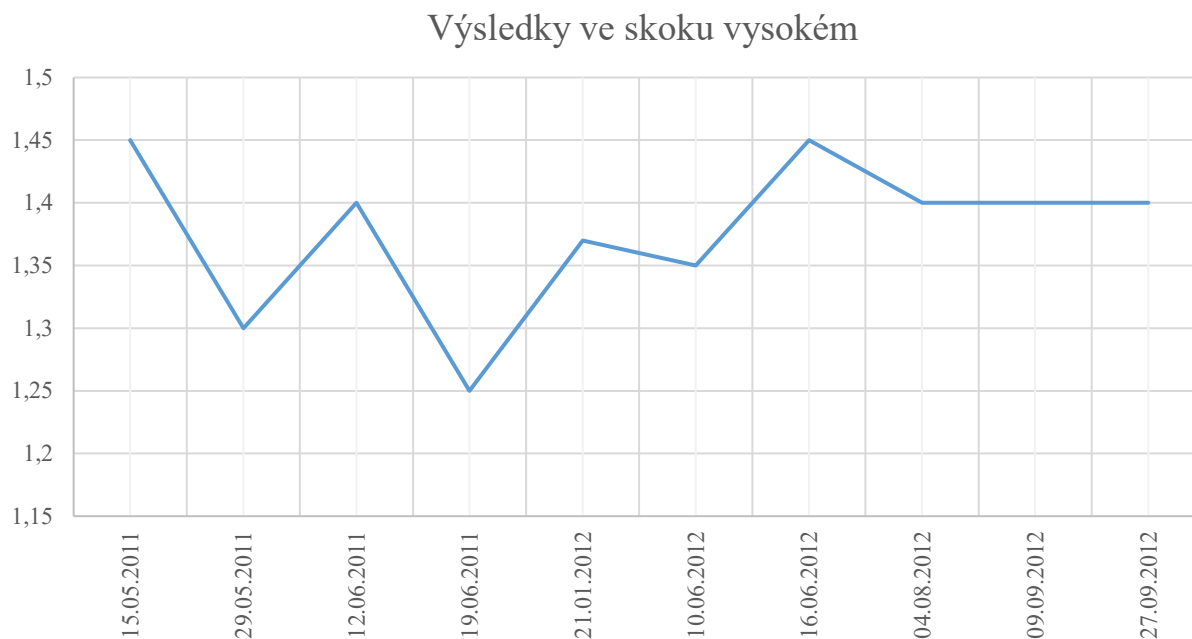
Koulí jsem na závodech vrhala kvůli zdravotním komplikacím s třísly a patami. Při bězích a skocích jsem cítila bolest, proto jsem vrhala a házela (někdy jen z místa). Vrcholová oštěpařka by ze mě nebyla, ale určitě jsem k hodům a vrhům měla větší vlohy než ke skokům.

Identifikovat vlohy k hodům a vrhům bylo obtížné, ze začátku mi házení nešlo, protože jsem nedostala kvalitní ukázkou. Házela jsem souhlasnou nohou vpřed. Později mi techniku hodů vysvětlila matka házenkářka.

Kategorie mladšího žactva (14 – 15 let)

V tomto období jsem změnila trenéra. Změna souvisela se zálibou k disciplíně, a to skoku vysokému. Mým novým trenérem se stal pan Jiří Čechák. Učila jsem se novou techniku. Trénovali jsme 3x týdně (viz příloha č. 3). Většina tréninků se týkala skoku vysokého i v přípravném období, ale markantního zlepšení jsem nedosáhla (viz graf č. 1).

Graf č. 1: Záznam výsledků zkoumané atletky ve skoku vysokém v kategorii mladší žactvo (2011 – 2012, 14 – 15 let)



Graf zobrazuje závodní výkony ve skoku vysokém v sezónách 2011 a 2012. Hned prvním závodem jsem si vylepšila osobní maximum. Vzápětí moje výkonnost klesla. K tomu občas dochází u špičkových závodníků, když zásadně změní techniku. Po propadu většinou dochází k opětovnému nárůstu, ale u mě můžeme vidět stagnaci v konci období. Stagnaci navíc pod osobním maximem.

5.4.3 Etapa specializovaného tréninku

Etapa specializovaného tréninku se stejně jako etapa základního tréninku dělí na dvě věkové kategorie, a to na kategorii dorosteneckou (16 – 17 let) a juniorskou (18 – 19 let). Jak už jsem zmiňovala, etapa specializovaného tréninku je specializovaná na vybranou disciplínu atleta. Výběr disciplíny je řízen předpoklady atleta pro danou disciplínu, ale především zájmem atleta. Já se rozhodla změnit disciplínu v období přechodu od žákovského k dorosteneckému tréninku. Ze skoku vysokého jsem se začala věnovat víceboji. Se změnou výběru disciplíny došlo v mém případě i ke změně trenéra. Mým trenérem se stal pan Miroslav Nosek, u kterého jsem následně strávila tři sezóny (tzn., obě věkové kategorie). Tréninkové zatížení vzrostlo na 6 tréninkových jednotek týdně s aktivně-volnou nedělí. Součástí tréninku byla i silová příprava, která byla systematická. Celý tréninkový plán měl řád, systematiku, každá hodina v posilovně odpovídala probíhajícímu cyklu. Tréninkové plány byly rozepsané měsíc dopředu

a dostávali jsme je vytištěné. Tréninkový plán byl však primárně stavěný pro studenty sportovního gymnázia, kteří měli, oproti mně, možnost trénovat dvoufázově. Jako důsledek toho, že jsem neměla možnost trénovat dvoufázově, se pak v mém případě stávalo, že některé tréninkové jednotky byly přeházené a docházelo k tomu, že jsem např. po úterní posilovně měla rychlostní trénink na překážkách, což by se stávat nemělo (viz příloha 4 a příloha 5). Z toho lze vyvodit, že mé zdravotní potíže se svaly zádní strany stehenní, mohly být důsledkem těchto změn v chronologii tréninkových jednotek. Také poměrně vážné problémy se sakroiliakálním skloubením mohly zapříčinit aspekty jako je rychlý růst, špatné zapojování svalů středu těla a celková únava.

Podle Vinduškové je jedním z dílčích úkolů této etapy skloubení sociálního rozvoje se sportovními aspiracemi. A dle Vágnerové se adolescent dokáže nadchnout a ustavičně pracovat, pokud jim na něčem záleží. Mně záleželo na atletice. Byla to moje životní priorita. Sociální život představovali přátelé ze třídy a atletického týmu, ve kterých jsem měla emoční jistotu. Významnou roli v mém sociálním životě zaujímal i trenér, kterého jsem vnímala jako autoritu, která mi může pomoci k vysněným cílům. Jeho příprava se zdála být v tu chvíli ideální, avšak v jistých ohledech nebyla. Při technických trénincích jsem slyšela pořád stejné fráze, ale na odbourání technických problémů jsme nepracovali, nebyl na to prostor a čas. Tréninky byly dané a nebyly individualizované. Nedostalo se mi vysvětlení techniky do detailů, což bych pro svůj rozvoj a zlepšování potřebovala. Na druhou stranu M. Nosek vyhledával nové trendy při rozvoji atletů. Měli jsme tak např. možnost video nahrávek našich technických pokusů, k silové přípravě jsme používali expandéry, „flow“ podložky, SM systém apod. Tréninkové jednotky byly rozmanité a zábavné. Trénink mě bavil více než závodění. Tato etapa měla sloužit k přípravě maximální výkonnosti sportovce. Já jsem však na svém vrcholu výkonnosti byla již v této etapě.

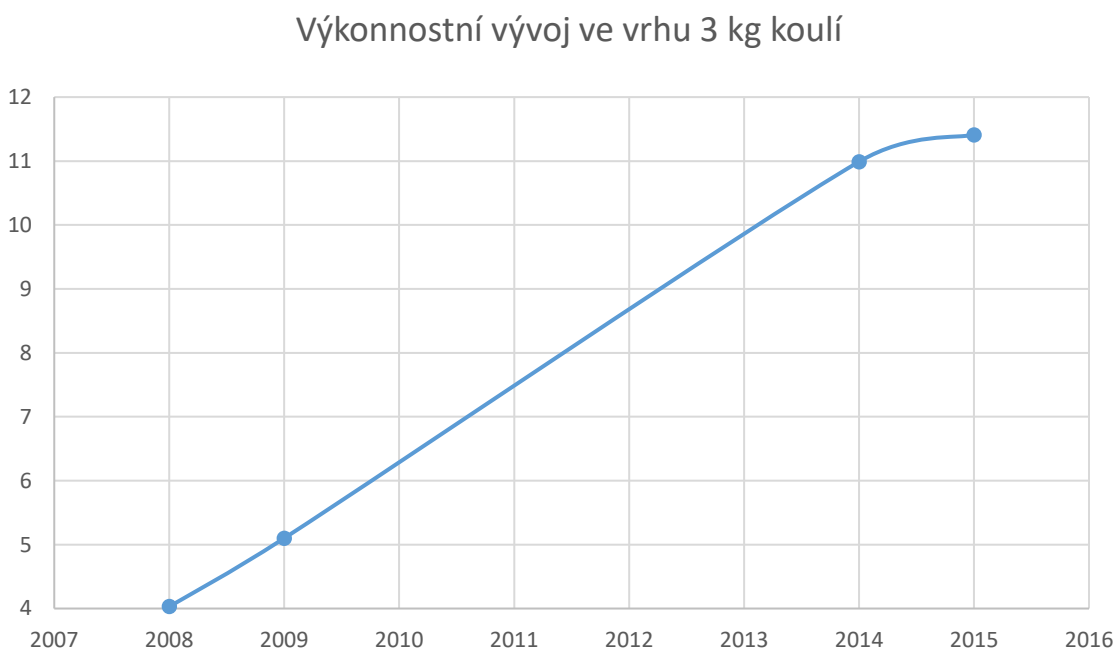
I přes zlepšení silové přípravy a většího tréninkového zatížení, však u mě k markantnímu zlepšení výkonu ve skoku vysokém nedošlo (viz příloha č. 1).

Graf č. 2: Výkonnostní vývoj ve skoku vysokém zkoumané atletky (2009 – 2019, 12 - 22 let)

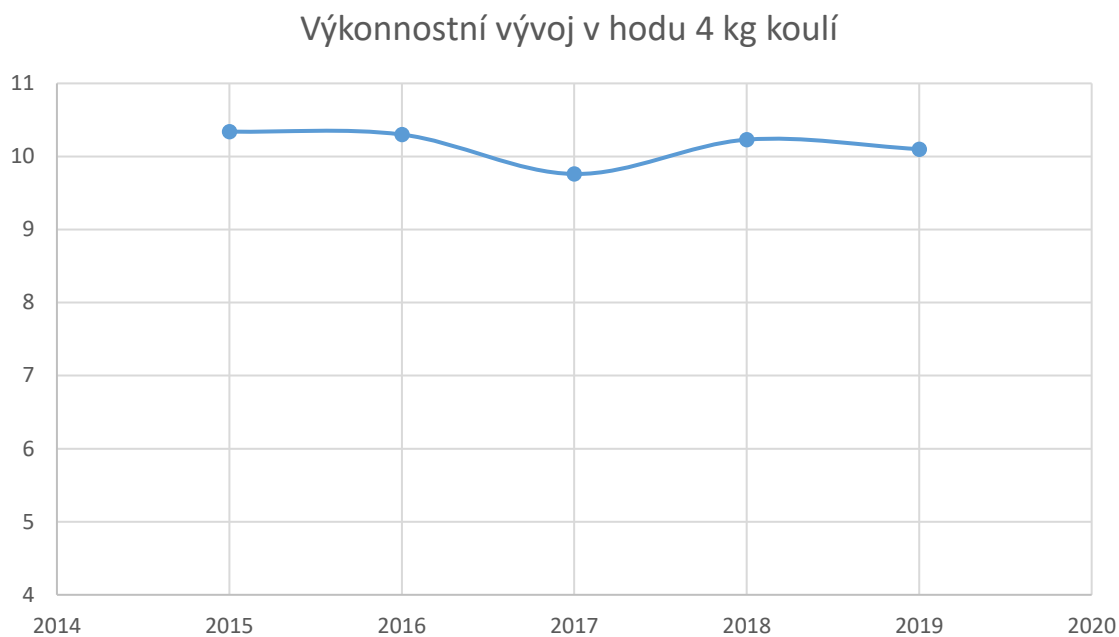


Na základě silového tréninku jsem se však zlepšila ve vrzích a hodech (viz grafy 3, 4 a 5).

Graf č. 3: Výkonnostní vývoj ve vrhu 3 kg koulí zkoumané atletky (2008 – 2015, 11 – 18 let)



Graf č. 4: Výkonnostní vývoj ve vrhu 4 kg koulí zkoumané atletky (2015 – 2019, 18 – 22 let)



Graf č. 5: Výkonnostní vývoj v hodů 600 g oštěpem zkoumané atletky (2011 – 2019, 14 - 22 let)



6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo, na základě sebereflexe - životního příběhu nalézt východiska pro budoucí práci trenéra, pedagoga. A to jak východiska určující životní směr, profesní kariéru autorky, tak východiska, která budou moci být využita v trenérské praxi.

Tato práce mi, jako autorce bakalářské práce, umožnila zrekapitulovat si můj dosavadní život. Uvědomila jsem si, jak je osobnost trenéra v dětském životě důležitá. Sepsání příběhu mi umožnilo se podívat na příběh jako celek. Získané zkušenosti během studia a teoretické informace z literatury mi pomohly nahlédnout na situaci z pozice trenéra. Znovu jsem si uvědomila, o jak těžkou práci jde, a jak je tato práce zodpovědná. Trenér nese samozřejmě odpovědnost za výkonnostní rozvoj svěřence, ale také za jeho vývoj a formování osobnosti, čímž má velký vliv na jeho budoucnost, a to jako sportovce, ale také jako člověka.

Co se týká sportovní přípravy svěřence, tak je důležité dbát na zásady sportovní přípravy v daném období vývoje jedince, na psychické zvláštnosti a uplatňovat individuální přístup. Velmi důležitá je motivace jedince, kdy motivaci zjistí trenér bližším kontaktem se svěřencem, že se bude ptát a zkoumat, co je pro svěřence motivem, zda např. soutěžení, parta přátel (týmovost), zvyšování výkonů aj. Motiv svěřence je pak potřeba podněcovat a podporovat. Důležitým prvkem při práci trenéra je také orientace v nových trendech a hledání nových cvičení, prvků pro tréninkové jednotky, aby byl trénink pro svěřence zajímavý, ne stále stejný, monotónní. Trenér by měl mít určité znalosti, zkušenosti pro odhalení talentu pro daný sport, disciplínu, tzn., měl by vést svěřence k disciplíně, pro které má předpoklady, nebo jeho výkon v dané disciplíně naznačuje, že i když předpoklady nemá, tak výkon, výsledek je dobrý. V mém případě tomu tak bylo např. u skoku vysokého, kdy jsem tuto disciplínu trénovala, ale trenéři si nevšimli, že jsem měla na svůj somatotyp mimořádné výsledky v hodů oštěpem, hodů míčkem, vrhu koulí. Velmi důležitým východiskem pro úspěšné trénování je také všeobecná pohybová příprava. Ve svém životním příběhu jsem zaznamenala dvě období, která ovlivnila moji sportovní kariéru a výkonnost. Poprvé to bylo v předškolním věku, kdy jsem lyžovala, jezdila na kole, plavala, bruslila, chodila po horách, jezdila na koni, hrála fotbal aj. Toto období mi dalo základ pro moji atletickou a sportovní kariéru. A druhé období, kdy všeobecná pohybová příprava měla vliv na moji výkonnost, bylo po nástupu na VŠ, kde jsme měli různé sporty, při kterých se všeobecná pohybová příprava rozvíjela. V tom období jsem si hodila osobní maximum v hodů oštěpem, přestože jsem již skončila se systematickým atletickým tréninkem. Své osobní maximum se mi podařilo zajistit v tomto období i ve skoku vysokém.

Cílem bakalářské práce byla také sebereflexe přínosů atletiky v mém dosavadním životě, rekapitulace dosavadního sportovního snažení se a popřípadě směr, kterým se budu ubírat nadále. Prostřednictvím bakalářské práce jsem si uvědomila, že moje atletická kariéra byla jednou z mých nejdůležitějších životních fází. Díky ní a sportu obecně se dotvářela má osobnost. Naučila jsem se soudržnosti, pokory, unést prohru i vítězství. Naučila jsem se, že v životě je nejdůležitější překonávat především sám sebe. Díky sportu jsem cílevědomá a také vytrvalá na cestě za vytyčeným cílem. Naučila jsem se, že naše tělo je náš chrám a bez pohybu, ať už rekreačního či vrcholového, to nejde. Tyto myšlenky utváří celý můj život. Jelikož sport je pro mě velmi důležitý, tak jsem si uvědomila, že bych chtěla setrvat ve sportovní sféře a tyto myšlenky dál předávat široké veřejnosti. Díky zkušenostem z mnoha sportovních odvětví a díky studiu na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, si myslím, že mám dobrý pedagogický základ pro učení dětí (možná i dospělých) v jakékoliv oblasti.

7 LITERATURA

BERGER, K. S., THOMPSON, R. A. *The Developing person*. New York: Worth Publ. 1998. ISBN 978-1572590021.

ERIKSON, E. H., *Insight and responsibility: Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. New York: Norton, 1964.

FEJTEK, Miroslav Pedagogika IN VINDUŠKOVÁ, Jitka aj. (Ed.) *Abeceda atletického trenéra*. Edice atletika. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2, s. 5 – 10.

HOŠEK, V. a kol. *Teoretické základy výběru sportovních talentů*. Praha: Metodický dopis ČÚV ČSTV, 1975

CHOUTKA, Miroslav a Josef, DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991 s. 136 – 150.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 2000. s. 166 – 167. ISBN 80-85931-79-6.

KOLÁŘ, Karel a Petra HLAVATÁ Současné přístupy k výběru nadaných jedinců v atletice IN PERIČ Tomáš a Jiří SUCHÝ *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-802-461-8817, s. 219 – 222.

KUČERA, M. Back pain and skeletal conditions during intensive training. In *Children and exercise XII*. Champaign: Human Kinetics, 1986.

KUCHEN, A. Všeobecná charakteristika atletiky IN KUCHEN, Andrej aj. (Ed.) *Teória a didaktika atletiky*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství, 1987.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006

LAZZARI, S. *Vývoj dítěte v 1. - 3. roce*. Praha: Grada, 2013. s 9. ISBN 978-80-247-3734-8.

MILLEROVÁ, V. Trénink krátkých hladkých a překážkových sprintů IN VINDUŠKOVÁ, Jitka aj. (Ed.) *Abeceda atletického trenéra*. Edice atletika. Praha: Olympia, 2003. s. 120.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

ŘÍČAN, Pavel *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-802-6207-726.

SEIFERT, K. L., HOFFUNG, R. J. HOFFUNG, M. *Lifespan Development*. New York. Boston: Houghton Mifflin Comp., 1997

ŠIMON, J. *Atletika: historie, organizace, pravidla atletiky, soutěže, závody*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-718-4431-4.

TRPIŠOVSKÁ, D a VACÍNOVÁ, M. *Sociální psychologie: vybraná témata*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-30-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství - dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VANDROLOVÁ, Danuše. Základy atletického tréninku dětí a mládeže IN VINDUSKOVA, Jitka aj. (Ed.) *Abeceda atletického trenéra*. Edice atletika. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2, s. 108-116

VELEBIL, Václav. *Atletické skoky*. Praha: Olympia, 2002. s 21. Edice atletika. ISBN 80-7033-769-9.

VELEBIL, Václav. Psychologie IN VINDUŠKOVÁ, Jitka aj. (Ed.) *Abeceda atletického trenéra*. Edice atletika. Praha: Olympia, 2003. s. 11 – 20 (a).

VELEBIL, Václav. Trénink skoku vysokého IN VINDUŠKOVÁ, Jitka aj. (Ed.) *Abeceda atletického trenéra*. Edice atletika. Praha: Olympia, 2003. s. 202-212 (b).

VINDUŠKOVÁ, J. a KOUKAL, J. Trénink vícebojů IN VINDUŠKOVÁ, Jitka aj. (Ed.) *Abeceda atletického trenéra*. Edice atletika. Praha: Olympia, 2003. s. 269-283.

VINDUŠKOVÁ Jitka a Vít RUS Systém vyhledávání a péče o pohybově nadanou mládež v atletice IN PERIČ Tomáš a Jiří SUCHÝ *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-802-461-8817, s. 213 – 218

Elektronické zdroje:

ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ [online]. cit. [2020-07-07]. Dostupné z <https://online.atletika.cz/vysledky-atleta/2016/10000070173>

ATLETIKA PRO DĚTI [online]. cit. [2020-07-07]. Dostupné z <https://www.atletikaprodeti.cz/pro-trenery-a-ucitele/atleticka-pripravka/>

Seznam grafů

Graf 1 - Záznam výsledků zkoumané atletky ve skoku vysokém v kategorii mladší žactvo (2011 – 2012, 14 – 15 let)	42
Graf 2 - Výkonnostní vývoj ve skoku vysokém zkoumané atletky (2009 – 2019, 12 - 22 let)...	44
Graf 3 - Výkonnostní vývoj ve vrhu 3 kg koulí zkoumané atletky (2008 – 2015, 11 – 18 let)..	44
Graf 4 - Výkonnostní vývoj ve vrhu 4 kg koulí zkoumané atletky (2015 – 2019, 18 – 22 let)..	45
Graf 5 - Výkonnostní vývoj v hodu 600 g oštěpem zkoumané atletky (2011 – 2019, 14 - 22 let).	45

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Vývoj atletického tréninku v závislosti na etapách tréninku.....	11
Obrázek 2 - Věk ukončení osifikace kostí.....	23

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Expertní odhad výkonnostního růstu ve skoku vysokém.....	14
Tabulka 2 - Kritéria výběru pro mladé vrhače.....	14
Tabulka 3 - Výsledky z testování zkoumané atletky – příprava.....	39
Tabulka 4 - Výsledky z testování zkoumané atletky – mladší žactvo.....	40
Tabulka 5 - Kritéria výběru pro mladé vrhače (Aule-Loko, 1983) – upravená tabulka.....	41
Tabulka 6 - Kritéria zkoumané atletky pro vrh koulí.....	41

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Tabulka výkonnostního růstu ve skoku vysokém

Expertní odhad výkonnostního růstu ve skoku vysokém podle Velebila (viz sloupec „Odhad – doporučení“).

Sloupec „Skutečnost – zkoumaná atletka“ obsahuje údaje zkoumaného objektu.

Věk	Odhad – doporučení	Skutečnost – zkoumaná atletka
13 let	160 cm	
14 let	165 cm	145 cm
15 let	170 cm	151 cm
16 let	175 cm	152 cm
17 let	180 cm	155 cm
18 let	185 cm	154 cm
19 let	190 cm	153 cm
20 let	195 cm	152 cm
21 let		156 cm
22 let	200 cm	148 cm

Příloha č. 2: Výzkumné a doplňující otázky

Výzkumné otázky:

1. Jaký mám vztah ke sportu?
2. Kde jsem se seznámila s atletikou?
3. Jakými dalšími činnostmi jsem se zabývala na základní škole?
4. Co mi zbylo?
5. Kam dál?
6. S novým trenérem k žákovskému tréninku?
7. Jaké jsem měla cíle, co jsem chtěla v atletice dosáhnout?
8. Co pro mě bylo nejtěžší?
9. Kdy jsem se rozhodla přestat s atletikou?

Doplňující otázky:

1. Splnily se ti sny, o kterých jsi mluvila?
2. Jsi s atletikou v kontaktu od té doby, co jsi přestala pravidelně trénovat?
3. Co ti atletika přinesla do života?

Příloha č. 3: Ukázka měsíčního tréninkového plánu p. Čecháka za období říjen – listopad 2012

MĚNO	ČL	ŘÍJEN – LISTOPAD	
PO ²⁹	SC 3x100 • akrobacie • odrazy • posilka 1h tanec	5 SC 4x100 • skákání přes předy • odrazy na páse • medicimbal • posilovna	12 SC 4x100m 10x bedny do písku sedy - lehy 1h dancehall - rege s Natkou
ÚT ³⁰	1,5h 1,5h tanec	6 1,5h tanec	13 1,5h tanec
ST ³¹	SC 4x100 5 min klus • běhání koleček + a • odrazy + překy • 6x 100 se saňkama • medošce • 4x 100	7 SC 3x100 akrobacie výška ze 4 kroku z místkem 153 cm	4 SC 4x100 výška s místkem posilka 5x 100
ČT ¹	těla'k 1,5h tanec	těla'k - badminton + volleyball	21 SC 4x100 gymnastika kolečka výška s místkem - posilka medošce - klus - 1 kolo klus
PÁ ²	volley ball SC 2x100 6 startů posilka s medošem	9 volleyball SC 4x100 cvičení - přetakovačky přes překy 5x 5 přek. posilování s medicim. 2 kola vyklus	15 těla'k tanec 1,5h
SO ³	Chození po Praze a tancova'ní 😊	10	16 kolo cca 15 km tanec
NE ⁴	bruslem'	11	17 kolo cca 15 km 24
		18	25

Příloha č. 4: Část týdenního tréninkového plánu pro studenty Sportovního gymnázia (týden č. 14, 2015)

14	TIME
Po 5.1.	
RR,ABC 8x30m,2R	
gymnastika v doskočišti 20'	
frekvence 5x20m	
TECH.DÁLKY 25x	
OC 6-8x6př. ..l..l	
SV150-180-250-280m (0,86km)	♀ 22;28;44s
i 5,6,7'	51s
0,6km výklus-5'streč	♂ 20;26;40s
	47s
Út 6.1.	
RRR,ABC 8x20mF,3R	
PŘEKY RYCHLOST 30x	
50saně 50guma-50max.	
TECH.VÝŠKY 20x	
výklus 1,5km-10'streč	
II.posilka „A“ ,gymnastika 20'	
frekvence u zdi 4x15"	
St 7.1.	
RRR,ABC 10x40m,2R	
starty 6x20m/3xlanč/	
TECH.TYČ 20x	
OC >> 5,4,3,2,5x	
VP 50x speciál	
TV 250-300-370-300-250m (1,27km)	♀ 47;57;74
i 3-4-5-4'	
0,4km výklus - 5'streč	♂ 43;52;63

