

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

KRITICKÝ ROZBOR A ZHODNOCENÍ VLASTNÍ
SPORTOVNÍ KARIÉRY

A Critical Analysis and Evaluation of Own Sports Career

Diplomová práce

Vedoucí práce:
odb. as. Aleš Kaplan

Zpracoval:
Jiří Mužik

PRAHA SRPEN 2010

ABSTRAKT

Název diplomové práce: Kritický rozbor a zhodnocení vlastní sportovní kariéry

Zpracoval: Jiří Mužík

Vedoucí diplomové práce: odb. as. Aleš Kaplan

Cíle práce: Stručné popsání a kritické zhodnocení sportovní kariéry Jiřího Mužíka v období let 1986 – 2006 pomocí obsahové analýzy tréninkových dokumentů a vlastní sebereflexe.

Metodika práce: Obsahová analýza tréninkových dokumentů v průběhu 20letého období sportovní přípravy od roku 1986 do roku 2006, ve kterém se postupně Jiří Mužík specializoval na běh na 400 m překážek. Provedení kompletace tréninkových ukazatelů a závodních údajů, a zároveň provedení sebereflexe průběhu sportovní kariéry.

Výsledky práce: Postupně byly uvedeny jednotlivé roky sportovní kariéry a zároveň stručné charakteristiky obecných tréninkových ukazatelů ve všech obdobích. Kriticky byl zhodnocen rok po roku a hledány problémy v přípravě nebo v závodních obdobích. Podařilo se nastínit důvody stagnace výkonnosti v posledních letech před zraněním, jednalo se o stagnaci na výkonnostní úrovni 48,70 - 49,50 s. Stagnace je přičítána určitému „zafixování“ spíše tempařského způsobu běhu v průběhu samotných závodů, kdy docházelo k pomalému rozběhnutí. Jedním z důvodů mohl být přechod ze 13ti krokového rytmu v první polovině trati na 14ti krokový. Z hlediska dosažených úspěchů došlo k účasti na pěti světových šampionátech pod otevřeným nebem, na třech evropských šampionátech, dvou olympijských hrách a dvou halových evropských šampionátech. V jednom případě došlo k reprezentaci Evropy na Světovém poháru. V současné době dochází k opakovanému návratu do vrcholové atletiky po těžkém zranění pravého kolene.

Klíčová slova: atletika, sportovní kariéra, kritické zhodnocení, Jiří Mužík, 400 m překážek, autobiografie

ABSTRACT

Title (Thema works): A Critical Analysis and Evaluation of Own Sports Career

Student: Jiří Mužík

Supervisor: odb. as. Aleš Kaplan

Aims of the dissertation: A brief description and critical evaluation of Jiří Mužík's sports career in the period 1986-2006 by way of analysis of training document content and personal reflection.

Methodology of work: Analysis of training document content in the 20-year sports period from 1986 to 2006 within which Jiří Mužík gradually came to specialise in 400m hurdles. Completion of training indicators and competition data and at the same time implementation of personal reflection covering the entire sports career.

Results of the thesis: Each year of Jiří Mužík's sports career was addressed as were simultaneously the general training indicators in each of these periods. Each year was critically assessed to probe for possible problems in periods of preparation or competition. Reasons for performance stagnation on the level of 48, 70-49, 50 seconds in the years leading up to injury were found. The stagnation is attributed to a certain 'fixing' of a slower style of running during the start of a competitive run. One of the reasons could be the changing over from a 13-step rhythm in the first half of the track to a 14-step rhythm. With regards to achievements, Jiří Mužík competed at five outdoor World Championships, three European Championships, two Olympic Games and two indoor European Championships. In one instance it was a case of representing Europe in the World Cup. At present, Jiří Mužík is returning repeatedly to professional sport after serious injury to his right knee.

Key words: athletics, sports career, critical evaluation, Jiří Mužík, 400m hurdles, autobiography.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedené zdroje.

V Praze dne 31.8.2010

Jiří Mužík

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum: Poznámka:

Adresa:

Vypůjčení:

Obsah

1	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1	Charakteristika běhu na 400 m překážek v kategorii mužů.....	9
2.1.1	Historie a vývoj disciplíny 400 m překážek mužů	9
2.1.2	Přehled úspěchů českých běžců na 400 m překážek	11
2.1.3	Stručná charakteristika sportovního výkonu v běhu na 400 m překážek	12
2.2	Obecné principy sportovní přípravy v běhu na 400 m překážek	14
2.2.1	Periodizace a úkoly tréninku 400 m překážek v ročním makrocycly	14
2.2.1.1	Zásady kondiční přípravy v ročním tréninkovém cyklu	16
2.2.2	Přehled obecných a speciálních tréninkových ukazatelů pro běh na 400 m překážek	19
2.2.2.1	Obecné tréninkové ukazatele (OTU)	20
2.2.2.2	Speciální tréninkové ukazatele (STU) běžecké	21
2.2.2.3	Speciální tréninkové ukazatele (STU) překážkové	23
2.2.2.4	Speciální tréninkové ukazatele (STU) silové	24
2.2.2.5	Speciální tréninkové ukazatele (STU) doplňkové	25
2.3	Přehled diplomových, bakalářských a závěrečných prací o sportovní přípravě v běhu na 400 m překážek	25
2.3.1	Diplomové a závěrečné práce	27
2.3.2	Diplomová a bakalářská práce o sportovní přípravě běžce na 400 m překážek J. Mužíka	30
3	VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	33
3.1	Cíle a úkoly práce.....	33
3.2	Výzkumné otázky.....	33
3.3	Metodika práce	34
4	VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE	36
4.1	Úvodní sportovní autobiografie	36
4.2	Zhodnocení sportovní přípravy v žákovské kategorii	37
4.3	Zhodnocení sportovní přípravy v dorostenecké kategorii	40

4.4	Zhodnocení sportovní přípravy v juniorské kategorii	42
4.5	Zhodnocení sportovní přípravy v kategorii dospělých	44
4.5.1	Stručná charakteristika sportovní přípravy v jednotlivých ročních tréninkových cyklech	46
4.6	Vybrané příklady týdenních mikrocyklů s hodnotícím komentářem	60
4.7	Přehled nejvýznamnějších úspěchů v průběhu sportovní kariéry	65
4.7.1	Chronologický přehled úspěchů	65
4.7.2	Individuální přehled ocenění	66
4.7.3	20 nejlepších výkonů v běhu na 400 m překážek	68
4.7.4	Přehled 20 nejlepších výkonů v běhu na 400 m překážek na území České republiky a dalších 7 nejlepších výkonů J.Mužíka dosažených na území ČR k 22.8.2010.	70
4.7.5	Shrnující sportovní autobiografie dle www.iaaf.org	71
4.7.6	Vlastní sebereflexe sportovní kariéry	75
5	ZÁVĚR	78
	Soupis použité literatury	80
	Soupis elektronických zdrojů	83
	Seznam tabulek	84
	Seznam zkratk	86

1 ÚVOD

Sport je v dnešní společnosti velmi důležitou součástí života lidí. Mnoho lidí si nedokáže svůj život bez tohoto fenoménu představit. Atletika je zcela právem nazývána královnou sportů. Pro většinu sportů tvoří atletický trénink velmi důležitý základ, který je využíván i v ostatních sportovních odvětvích. V širokém spektru atletických disciplín má své postavení i běh na 400 m překážek, který patří mezi nejnáročnější disciplíny. O běhu na 400 m překážek bylo zpracováno na UK FTVS větší množství závěrečných prací, mimo jiné i úspěšných reprezentantů v této disciplíně L. Kárského a M. Kodejše. Touto prací bychom chtěli rozšířit informace o dané problematice sportovní přípravy v běhu na 400 m překážek. Předkládaná diplomová práce dokumentuje a kriticky hodnotí sportovní kariéru českého rekordmana v běhu na 400 m překážek Jiřího Mužíka od začátku jeho sportovní přípravy v žákovské kategorii až do kategorie vrcholné výkonnosti. Zároveň tato práce volně navazuje na obhájené závěrečné práce: diplomovou práci Cymbála a bakalářskou práci Rybáka.

Cílem této práce je tedy stručné popsání, analyzování a kritické zhodnocení sportovní kariéry Jiřího Mužíka v období let 1986 – 2006. Pro splnění vytyčeného cíle práce jsme formulovali úkoly. V teoretické části této práce předkládáme obecné informace o struktuře sportovního výkonu a tréninku, dále uvádíme základní charakteristiku a vývoj jedné z nejobtížnějších atletických disciplín, kterou určitě běh na 400 m překážek je. K tomu patří i výčet obecných a speciálních tréninkových ukazatelů. Ve výsledkové části hledáme zdůvodnění určité stagnace výkonnosti, kdy závodník předvedl svůj nejlepší výkon v průběhu první sezóny a posléze se k vlastnímu nejrychlejšímu času pouze přibližoval. Sezónu po sezóně se snažíme najít a vyhodnotit problémy v tréninku, které další zlepšování zastavily. Věříme, že předkládané informace mohou být velmi poučné pro budoucí běžce na 400 m překážek i jejich trenéry, kteří se podobných chyb můžou vyvarovat.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Charakteristika sportovního výkonu na 400 m překážek mužů

V následujících podkapitolách se budeme věnovat popisu charakteristiky atletické disciplíny běhu na 400 m překážek v kategorii mužů.

2.1.1 Historie a vývoj disciplíny 400 m překážek

Podle Rybáka (2007) patří běh na 400 m překážek mezi velmi staré disciplíny s velkým historickým progresem, vývojem a změnami. První závody, na 440 y s 12 překážkami o různých výškách (1,06 m a 0,76 m), se konaly v roce 1860 při univerzitních závodech v anglickém Oxfordu. Při této příležitosti je třeba upozornit na nejstarší dochovaný výkon, který je z roku 1867. Jednalo se o čas Patersona 67,0 s na 440 y překážek. Charakter trati se ustálil od mistrovství Francie v roce 1893 a délka je tak 400 m, na níž je rozestavěno 10 překážek s výškou 91,4 cm, což je 1 yard. Náběh na první překážku je pak 45 m a mezera mezi překážkami činí 35 m, doběh má 40 m. Do programu OH byla trať 400 m překážek zařazena v roce 1900 v Paříži. Prvním olympijským vítězem se stal Američan Walter Tewksbury časem 57,6 s.

Rybák (2007) konstatuje, že prvními závodníky na 400 m překážek byli sprinteři. První, kdo ustanovil světový rekord v hodnotě 55,0 s, byl Američan Charles Bacon v Londýně v roce 1906. Poté následovalo postupné zlepšování výkonů a překonávání hranic. Jako první posunul světový rekord hodnotu 54,0 s Frank Loomis (USA) v Antverpách v roce 1920. Prvním specialistou na 400 m překážek byl Američan Fred Morgan Taylor, který zvítězil na OH v Paříži v roce 1924. Tento překážkář byl ještě bronzový na dalších dvou OH. V roce 1928 dokonce zaběhl světový rekord 52,0 s. Mezi další významné postavy čtvrtky s překážkami patřili Ir Robert Tisdall, olympijský vítěz z Los Angeles, 1932 výkonem 51,7 s a Američan Glenn Hardin. Jeho světový rekord 50,6 s ze Stockholmu z roku 1934 vydržel dalších 19 let! Dalšími významnými běžci byli Charles Moore a Glenn Davis, první překážkáři s 13 krokovým rytmem mezi překážkami.

Posunout světový rekord na 50,4 s dokázal až v Budapešti v roce 1954 Rus Jurij Litujev. Hranici 50 s první prolomil Glenn Davis v Los Angeles v roce 1956, a to časem 49,5 s. Překážkář s výborným osobním rekordem i v běhu na 400 m (45,4 s), zaběhl ještě v Budapešti v roce 1958, čas 49,2 s. Dalším úspěšným překážkářem byl Angličan David Hemery, který tvrdil následující, citujeme: „Na 110 m překážek se dá zachránit reputace, i když je člověk v průměrné kondici, ale má dobrou techniku. Ale na 400 m překážek musí být člověk ve výborné fyzické kondici, aby zvládl bez problémů všech 10 překážek!“. David Hemery zaběhl na OH v Mexiku v roce 1968 nový světový rekord časem 48,1 s. Jako první hranici 48 s prolomil Ugandčan John Akii-Bua, který na OH v Mnichově v roce 1972 posunul světový rekord na 47,82 s. Posledními významnými čtvrtkaři překážkáři byli především Edwin Moses a Kevin Young.

Ed Moses vynikal výbornou překážkovou technikou, kterou si přenesl ze 110 m překážek. V letech 1977 až 1988 si připsal téměř dvě stovky vítězství v řadě, celkem 188. Celou trať běhal na 13krokový rytmus a na mítinku v Koblenzi v roce 1983 zaběhl fantastický světový rekord a časem 47,02 s se přiblížil magické hranici 47 sekund. V roce 1991 se mu dokázal přiblížit Zambijec Samuel Matete časem 47,10 s. Světovou jedničkou byl na dva roky Kevin Young, který jako jediný překonal hranici 47 s. Světový rekord posunul dne 6.8.1992 v Barceloně na dosud platných 46,78 s. Zajímavostí je, že v závodě běhal mezi 3. až 5. překážkou dokonce na 12krokový rytmus. Po roce 2000 byl nejvýraznějším běžcem Dominikánec Felix Sanchez s osobním rekordem 47,25 s z roku 2003, který do srpna 2004 zaznamenal 43 vítězných závodů (Follprecht, 2008).

Jak tvrdí Rybák (2007) v průběhu vývoje disciplíny se podle úrovně atletů specialistů měnil krokový rytmus mezi překážkami od 15 ke 13 krokům, výjimkou byl dokonce 12krokový rytmus. Prvním běžcem, který běžel na 13 kroků byl Charles Moore. Celou trať tímto rytmem poprvé zvládl Rus Jurij Litujev, dalším byl až Edwin Moses. Jediným atletem, který použil i v závodě 12krokový rytmus byl při světovém rekordu Kevin Young. Ustáleným typem současné techniky je úvodní 13krokový rytmus až k sedmé překážce, kde i ti nejlépe kondičně vybavení běžci přechází na 14krokový nebo 15krokový rytmus. Rytmus 14 kroků je sice efektivnější, ale náročnější na zvládnutí techniky překážek střídáním odrazové a švihové nohy.

V českých zemích se začal evidovat národní rekord až od roku 1974, a to s nástupem el.časomíry. Dlouholetým rekordmanem byl Miroslav Kodejš časem 49,34 s. K jeho překonání došlo až v roce 1997 zásluhou Jiřího Mužíka, který na MS v Aténách zaběhl čas 48,27 s.

2.1.2 Přehled úspěchů českých běžců na 400 m překážek

Podle Follprechta (2008) čeští, respektive českoslovenští, běžci na 400 m překážek čekali na mezinárodní úspěch poměrně dlouho. Na mezinárodní scéně se jako první dokázal prosadit Ivan Daniš, a to 8. místem na ME v roce 1971 v Helsinkách a dále vybojovaným postupem do semifinále na OH v roce 1972 v Mnichově. Svými výkony tak zastínil tehdejšího rekordmana na této trati Miroslava Kodejše, který na pražském Strahově vytvořil dne 29. 6. 1974 při mezistátním utkání ČSSR – Kuba – Maďarsko časem 49,4 dokonce i evropský rekord na 440 yardů překážek. Dvakrát vybojoval účast v olympijském semifinále na OH 2000 a OH 2004 Jiří Mužík. Byl účastníkem pěti MS, dvakrát se mu podařilo vybojovat finálovou účast (v roce 1997 v Athénách a v roce 2001 v Edmontonu. Jiří Mužík se dvakrát probojoval do finále ME, z toho jednou získal stříbrnou medaili, a to v roce 2002 v Mnichově. Dále Jiří Mužík reprezentoval Evropu na Světovém poháru v Madridu v roce 2002, kde obsadil 4.místo. Český rekord dokázal vylepšit až na světovou úroveň 48,27 s a byl neporazitelný pro české soupeře téměř celé desetiletí. V tomto období se nejednalo pouze o éru Jiřího Mužíka. Významně se prosazoval také Lukáš Souček, který se kvalifikoval v roce 1997 do semifinále MS v Athénách a v témže roce se stal v Turku prvním evropským šampionem v kategorii 20 – 22 let. Druhým překážkářem na trati 400 m překážek byl v období kralování Jiřího Mužíka Štěpán Tesařík, který se na světovém šampionátu v roce 2003 i na olympijských hrách v roce 2004 kvalifikoval do semifinále. Na evropském šampionátu v roce 2002 pak obsadil ve finálovém závodě šestou pozici. Jak již bylo naznačeno výše u Lukáše Součka úspěchy českých atletů v běhu na 400 m překážek byly dosaženy i v mládežnických kategoriích. Poprvé se prosadil na mistrovství Evropy juniorů v roce 1970 Ivan Daniš, který ve finále doběhl pátý. Finálovou účastí se může pochlubit také pozdější rekordman na 200 m František Břečka, který obsadil na MEJ v roce 1977 sedmé místo. Velmi

úspěšný byl v roce 1989 ve Varaždínu Radek Bartakovič. Jeho bronzová medaile je stále největším úspěchem v juniorské kategorii do 19 let.

Podle Follprechta (2008) předvedl první oficiálně uznaný výkon pod jednu minutu v běhu na 400 m překážek v tehdejší Československu Ladislav Dostál, když dosáhl času 58,6 sekundy. Tehdejší dřívější rekordy nebyly z různých důvodů uznány jako rekordní. Hranici 55 sekund poprvé prolomil v čase 54,8 sekundy Miloslav Moravec v roce 1948. Téměř 25 let trvalo pokoření hranice 50 sekund. Při Evropském poháru v Nice roku 1973 se tuto hranici podařilo prolomit Miroslavu Kodejšovi, který dosáhl času 49,9 sekundy. Tento výkon byl již měřen plnoautomaticky a v nezaokrouhlené podobě měl hodnotu 49,88 sekundy. Pod 49 sekund se jako první dostal Jiří Mužík při MS v roce 1997 v Athénách a to časem 48,56 sekundy. Uvedený čas byl dosažen v rozběhu a v semifinále se současnému rekordmanovi podařilo výkon zlepšit na současnou hodnotu 48,27 sekundy.

2.1.3 Stručná charakteristika sportovního výkonu v běhu na 400 m překážek

Podle Dostála (1985) patří běh na 400 m překážek mezi disciplíny rychlostně vytrvalostního charakteru a je nejdelší sprintersko–překážkovou tratí. Podle Rybáka (2007) klade vysoké požadavky na pohybovou činnost v anaerobním laktátovém energetickém režimu. Výkon je tak závislý především na běžecké technice a překážkářské dovednosti, zároveň na odrazové síle, speciální obratnosti a pohyblivosti. Překážkář musí mít představu o tempu, být schopen včas a vhodně měnit rytmus i počet kroků podle stavu únavy. V závěru tratě, kdy přichází největší únava sehrává významnou roli nervosvalová koordinace. Sportovní výkon na 400 m překážek ovlivňuje řada vnitřních a vnějších faktorů. Pro vysokou intenzitu zatížení a relativně dlouhou dobu trvání patří běh na 400 m překážek k fyzicky a psychicky velice obtížným atletickým disciplínám.

Jak tvrdí Rybák (2007) a doplňuje ho Novotný (2003) patří 400 m překážek svoji strukturou sportovního výkonu mezi multifaktoriální, jedná se tedy o kombinovaný

pohyb. Cyklický charakter pohybu má náběh na první překážku, běh mezi překážkami a doběh, acyklickým pohybem jsou přeběhy překážek. Zcela cyklickým však není ani náběh, běh mezi překážkami, či doběh, neboť se mění délka kroků před odrazem a po došlapu za překážkou jak tvrdí Novotný (2003).

Z hlediska somatických faktorů je pro běžce na 400 m překážek nejvýznamnější tělesná výška, délka dolních končetin, tělesná hmotnost a úroveň kloubní pohyblivosti, jak se o tom zmiňuje Caha (1984). Podle něj jsou typologicky ideálnější vyšší a štíhlí závodníci.

Z kondičních faktorů sehrává významnou roli úroveň maximální rychlosti. Základem výkonu je rychlostní a speciální vytrvalost. V průběhu závodní trati se rychlost špičkových závodníků pohybuje v rozmezí 8 – 9 m/s. Ze silových schopností jsou nejdůležitější odrazová síla a silová vytrvalost ovlivňující délku kroku, rytmus mezi překážkami a „nasazení“ na překážku. Pro samotný kvalitní přechod překážky je rozhodující speciální obratnost a pohyblivost.

Podle Novotného (2003) hledáme faktory techniky v technice přeběhu překážky a rytmu běhu mezi překážkami. V přeběhu překážky nevyžaduje běh na 400 m překážek takovou úroveň koordinace pohybu a pohyblivosti jako například na 110 m překážek. Pro správný rytmus běhu je důležitý náběh na první překážku, který je předpokladem pro nastavení optimálního běžeckého rytmu a tempa běhu. Důležitou dovedností je „setrvačný běh“, kdy atlet udrží vysokou rychlost běhu bez nadměrného úsilí. Organismus dokáže průběžně „relaxovat“. Oddaluje se zakyselení svalů a následný výrazný nástup únavy v konci závodu.

Do taktických faktorů patří určení překážky pro změnu krokového rytmu, určení průběhu běžeckého tempa vzhledem k podmínkám závodu. Svou roli hrají i klimatické podmínky jako je například směr a síla větru, teplota, déšť..

Faktory psychické a zároveň osobnostní jsou pro běh na 400 m překážek velmi významné. Významnou roli sehrávají zejména morálně volní vlastnosti, které musí být na vysoké úrovni. Uvedené faktory zpravidla rozhodují ve druhé polovině trati, kdy závodník odolává únavě v důsledku hromadění laktátu ve svalech při práci na kyslíkový

dluh. Obdobně je tomu tak i v průběhu těžkých anaerobních tréninků. Dobrý překážkář má navíc zdravou agresivitu a odvalu, psychickou stabilitu, přiměřenou aktivaci psychického stavu a sebeovládání.

Podle Korbela (2001) výkon na 400 m překážek velmi ovlivňuje změna vnitřních i vnějších faktorů. Závodník při běhu vykonává práci submaximální intenzity. Metabolismus přechází od krytí energie v ATP-CP zóně do LA zóny. Převážně je výkon prováděn v ATP-LA energetickém systému, který je účinný přibližně v rozmezí 30 s – 2 minut. Podíl anaerobního a aerobního režimu činí 75 – 85 : 15 – 25 %. Oběhový systém nestačí pokrýt kyslíkovou spotřebu organismu, vzniká kyslíkový deficit. Vlivem nedostatečné oxidace a hromaděním metabolitů se mění vnitřní prostředí organismu. Rozhodujícím ukazatelem je obsah LA v krvi. Metabolity se začínají odbourávat již v průběhu výkonu, ale hlavně po jeho skončení. Pro výkon jsou vzhledem k individuálním parametrům funkční připravenosti organismu charakteristické následující parametry: SF 190 – 205 tepů/min, spotřeba kyslíku 95 – 100 % VO_2 max., množství laktátu 18 – 25 mmol/l, močoviny 5 – 6 mmol/l a Cortisolu 200 – 400 mmol/l.

2.2 Obecné principy sportovní přípravy v běhu na 400 m překážek

Vzhledem k tomu, že předkládaná diplomová práce nemá za cíl podrobné analyzování sportovní přípravy běžce na 400 m překážek podle postupů a principů, které byly využívány ve zpracovaných a obhájených závěrečných a diplomových pracích (Kodejš, Maňásek, Váňa, Cymbál, Kryštof, Gábel, Rybák), zaměřil jsem se na popis obecných principů sportovní přípravy v běhu na 400 m překážek. Zejména pak na periodizaci a úkoly tréninku 400 m překážek v ročním tréninkovém cyklu.

2.2.1 Periodizace a úkoly tréninku 400 m překážek v ročním makrocycly

Podle Cahy (1984) připravuje roční tréninkový cyklus závodníky na relativně krátkou, ale vysokou úroveň sportovní formy. Důležité je pro plánování ročního tréninkového cyklu

rozhodnutí, zda půjde o jednovrcholovou, nebo dvouvrcholovou sezónu. Pro 400 m překážek je hlavní závodní období na dráze, proto je případný vrchol v hale zaměřen na starty v doplňkových disciplínách a je spíše částí specializované přípravy. Roční tréninkový cyklus tvoří obvykle 13 mezocyklů po 4 týdnech. Zatížení se od prvního do třetího týdne zvyšuje a ve čtvrtém mikrocyklu klesá jak tvrdí Caha (1984). Musíme však na základě studia literatury upozornit, že existuje více periodizací ročního tréninkového cyklu, což uvádíme v Tabulce 1. Uvedené členění je převzato od Rybáka (2007) a upozorňuje na odlišnost u Cahy (1984) od Novotného (2003) a Korbela (2001).

Tabulka 1

Periodizace ročního tréninkového cyklu podle Cahy (1984) a převzato od Rybáka (2007)

Název	Délka	Období	Cíle	Úkoly
Přechodné období	2 týdny	polovina až konec IX. (37.–38. týden)	regenerace, rehabilitace	aktivní odpočinek, lázně, volno
Všeobecná příprava I	8 týdnů	X. až druhá polovina XI. (39.–46. týden)	rozvoj obecných vlastností	rozvoj OV, TV, síly celkové zdatnosti
Speciální příprava I	8 týdnů	konec XI. až polovina I. (47.–2. týden)	rozvoj speciálních vlastností pro starty na halových závodech	rozvoj SV na základě MR, RV rozvoj MR
Zimní závodní období	5 týdnů	polovina I. až polovina II. (3.–7. týden)	prověrka SV, RV, MR	udržení a zvýšení úrovně SV, RV, MR
Všeobecná příprava II	3 týdny	polovina II. až polovina III. (8.–10. týden)	obnova obecných vlastností	rozvoj OV, TV, síly celkové kondice
Speciální příprava II	9 týdnů	polovina III. až polovina V. (11.–19. týden)	rozvoj speciálních vlastností pro hlavní závodní období	rozvoj SV na základě MR, RV a speciální síly
Hlavní závodní období	17 týdnů	polovina V. až začátek IX. (20.–36. týden)	prověrka SV, RV, MR plnění stanovených cílů	udržení a obnova úrovně zmíněných vlastností (SV, RV, MR, speciální síly)

Poznámka: U překážkářů se zaměřením jen na hlavní závodní období se doporučuje zkrátit období „Speciální příprava I“ ve prospěch prodloužení „Všeobecná příprava I“. Rovněž „Zimní závodní období“ může být až o 2 týdny kratší (pouze test sledovaných schopností). Následuje pak prodloužená „Všeobecná příprava II“. Po polovině „Hlavního závodního období“ se doporučuje zařadit 2 – 3

týdny speciální přípravy před samotným vrcholem roku, významnou soutěží (OH, MS, ME atp.).

2.2.1.1 Zásady kondiční přípravy v ročním tréninkovém cyklu

Nejdůležitější kondiční složkou běžce na 400 m překážek je speciální vytrvalost (SV) umožňující absolvovat celou závodní trať ve vysokém tempu při zachování plánovaného rytmu běhu jak tvrdí Rybák (2007). Nejvýrazněji dochází k využití této složky mezi 5. až 10. překážkou, můžeme tak mluvit o speciální vytrvalosti překážkového výkonu. Trať na 400 m překážek lze porovnávat se SV na 500 – 600 m. Důležitý je ale samozřejmě celý komplex kondičních schopností. Stručný popis a jejich návaznost uvádí Caha (1984) takto:

Rozvoj rychlosti

Z hlediska rychlostní složky sportovního výkonu je každý překážkář současně sprinterem, proto je třeba s překážkovým tréninkem absolvovat i trénink sprinterský. Pro plánování tréninku se využívají tempové tabulky (Caha, 1984, Korbel, 2001). Zásoba rychlosti je také důležitým faktorem, který společně se SV limituje výkonnost na 400 m překážek. Úroveň rychlosti předurčuje kvalitativní úroveň SV.

Tréninkem stimulovaná úroveň reakční a akcelerační rychlosti (dále AR) směřuje k vytvoření předpokladů pro náběhovou rychlost na 1. překážku, když v kategorii mužů by měla dosahovat hodnot v rozmezí 5,6 – 6,0 s. V přípravném období se doporučuje využívat starty se zatížením, či brzdou. Maximální rychlost (dále MR), i když ji běžec na trati 400 m překážek nemůže využít, hraje výraznou podpůrnou složku sportovního výkonu na této trati. Výběr cvičení je široký. Dochází především ke stimulaci rychlostní síly, reakční a koordinační schopnosti, které společně závisí na nervosvalové kvalitě. Příprava je směřována k tomu, aby závodník dosáhl nejvyšší úrovně MR v závěru přípravného období a udržel ji na žádoucí úrovni i v období závodním. Podle Cahy (1987) a dále i Rybáka (2007) trénink MR zařazujeme v přípravném období od 2. – 3. mezocyklu jednou, od 4. mezocyklu dvakrát týdně. Základním testem úrovně MR je 30 m letmo. Rychlostní vytrvalost (RV) by měla v tréninku navazovat na rozvoj MR od 3. – 4. mezocyklu. Od 7. – 8. mezocyklu přebírají trénink RV cvičení na překážkách. Speciální překážkářskou rychlost (dále PR1) se doporučuje rozvíjet až v období vysoké sportovní

formy, zejména pak v hlavním závodním období, kdy se probíháním kratších úseků než 400 m překážek ve vyšší rychlosti, vytváří pocit rychlostní rezervy na stanovené závodní tempo. Uvedené speciální cvičení slouží k upevnění sebevědomí závodníka. Testem překážkářské rychlosti je záslap na 4. překážce (150 m), porovnatelný s hladkým během na 150 m.

Rozvoj vytrvalosti

Podle Rybáka (2007) je rozvoj obecné vytrvalosti (dále OV) hlavním předpokladem pro následný rozvoj tempové vytrvalosti. Hlavní důraz na rozvoj OV je v 1. a 2. mezocyklu, v dalších cyklech ji zařazujeme maximálně 1 – 2× v týdenním mikrocyklu. V závodním období udržujeme OV delšími úseky souvislého běhu. Tempová vytrvalost (dále TV) je zařazována v průběhu celého přípravného období a celková kilometráž v tréninku se pohybuje v celkovém souhrnu mezi 4 až 10 km. Nejvýznamnějším tréninkovým prostředkem ve struktuře sportovního výkonu v běhu na 400 m překážek je speciální vytrvalost (dále SV). V tomto případě pro posílení této složky využíváme běžecké úseky do 600 m. Rybák (2007) doporučuje prostředky k rozvoji SV používat cíleně od jarních měsíců do konce závodního období. Doporučovaným testem jsou úseky na 500 m a 300 m s intervalem odpočinku 40 minut. K rozvoji SV se všeobecně používá intenzivní intervalová metoda a metoda opakovací. Tempa běžeckých úseků odpovídají přibližně závodnímu tempu. Speciální překážkářská vytrvalost navazuje na trénink SV na hladkých úsecích, aby překážkář dokázal absolvovat celou překážkovou trať. Úzce se propojuje vlastní technika běhu s překážkářskou technikou. Zvláště se pak používají úseky překážkového běhu, i v kombinaci s hladkými úseky, se 6 – 10 překážkami. Spojováním běžeckého a překážkového tréninku je náplň pestřejší a nevzniká nadměrné množství překážkových běhů jak tvrdí Caha (1984). V praxi se trénink zařazuje 1× týdně až 1× za dva týdny a provádí se spíše s většími časovými odstupy.

Častěji se při rozvoji SV doporučuje využití intervalové metody tréninku u kratších úseků do 200 m, nebo do 5 překážek, kdy délka intervalu odpočinku nevede k úplnému zotavení. Variantou jsou kratší sériové běhy, např. 2 série 3 × 3 překážky s intervalem odpočinku mezi úseky 30 – 90 s (pro krátké pauzy je výhodné mít připraveny dva překážkové úseky za sebou). Interval mezi sériemi se pak pohybuje kolem 10 minut. U delších úseků, např. 2 série 2 × 5 překážek, je interval odpočinku mezi

úseky 4 – 6 minut a následně mezi sériemi kolem 15 minut. Opakovací metoda se využívá v těžkém a dost nepříjemném skoro „bolestivém“ tréninku s opakovanými úseky s 6 a více překážkami, či u kombinace hladkých a překážkových běhů (běhy s 8 – 9 překážkami). Před každým úsekem má být odpočinek téměř zotavný (přibližně kolem 15 – 20 minut). V praxi se využívají i zde kratší překážkové úseky a to zejména do 5 překážek, když jde spíše o technický, nebo rytmický nácvik, či trénink s větším objemem práce. Obě metody lze s úspěchem i různě provázat, využít v jedné tréninkové jednotce (Rybák 2007).

Rozvoj síly

V rytmických jednotkách dochází vzhledem k náročnosti trati ke snižování počtu kroků, což klade nároky na speciální sílu překážkářů. Základem pro všechny speciální silové požadavky je rozvoj všeobecné síly, která je udržována a zdokonalována současně se specializovanou přípravou. Silový trénink by měl do šestého mezocyklu probíhat až 3× týdně, později by měl být 1 – 2× týdně jak tvrdí Caha (1984) a také Rybák (2007).

V rozvoji speciální síly je doporučováno využívat posilování se zátěží, zejména pak s činkami s dalším postupným nárůstem objemů a následně kvality cvičení. Dochází k zaměření na rozvoj silové připravenosti dolních končetin. Pro tento účel využíváme všech metod izotonického i izometrického posilování, podle vybavení posiloven různými speciálními trenažéry využíváme i izokinetickou metodu. V úvodní fázi přípravy, což znamená v 1. – 8. mezocyklu, se zaměřujeme na silovou vytrvalost s nárůstem doby cvičení a počtu opakování s nižší zátěží (zátěž 35 – 55 % maxima, počet opakování 10 a více). Na rozvoj maximální síly zaměřujeme trénink postupně od 8. mezocyklu, směrem k závodnímu období snižujeme počet opakování a zvyšujeme zátěž (zátěž 60 – 100 % maxima, počet opakování 1 – 8×). V tomto případě se doporučuje využít kontrastní metodu. Na základě vlastních zkušeností pak doporučuji při využívání této metody zvládnutí správné techniky cvičení.

Součástí pravidelné silové přípravy by mělo být doplňkové obecné posilování na zpevnění hlubokého svalového systému a zároveň speciální posilování s nižšími zátěžemi či vlastní tělesnou vahou za předpokladu zachování dynamiky svalů, či zapojení svalů v imitovaném průběhu pohybu.

Zvláštním druhem, ale velmi důležitým, je rozvoj dynamické síly dolních končetin pomocí odrazů jak připomíná Caha (1984). V tomto případě využíváme krátkých odrazových úseků (dále OD1) a dlouhých úseků (dále OD2). Při OD1 provádíme horizontální i vertikální odrazy na krátkých úsecích s maximální intenzitou do úrovně maximálně desetiskoku. Do OD2 patří všechna odrazová cvičení delší než desetiskok. Odrazy provádíme v různých kombinacích buď jednož, nebo střídavě, případně se zatížením. Zvláště pak využíváme „běžeckých“ odpichů a „skokanských“ odrazů v poměru přibližně 65 : 35 % (Rybák 2007). Odrazová cvičení vytrvalostního charakteru využíváme více v úvodu přípravy (poměr až 80 : 20 %), kratší odrazová cvičení používáme především v etapě před závodním obdobím (poměr až 50 : 50 %). Do ztížených podmínek cvičení vedle posilovacích vest a manžet zařazujeme i odrazová cvičení s brzdou, do svahů (sklon do 15 – 20 °, délka 150 – 200 m) ad.

Rozvoj obratnosti

Trénink překážkáře obsahuje vedle kondičních prostředků i prostředky na rozvoj a zlepšení obratnosti, zejména pak i speciální překážkářské obratnosti. Obecně platí, že k rozvoji všech komponent obratnostních schopností je nutné ve velkém objemu opakovat cvičení, a to na vysoké kvalitativní úrovni a v přiměřené intenzitě. Měl by se používat co největší počet cvičení, která musíme neustále obměňovat. Pro kvalitní a účinné upevňování osvojovaných pohybových dovedností je nutné mimo jiné používat větší počet opakování.

2.2.2 Přehled obecných a speciálních tréninkových ukazatelů pro běh na 400 m překážek

Ve výsledkové části budou v tabulkové podobě zaznamenány obecné tréninkové ukazatele (dále OTU), které sumarizují zatížení v obecných objemových parametrech. Proto se na tyto ukazatele stručně zaměřím i v následující části. Chtěl bych upozornit, že se v teoretické části také okrajově zmíním i o speciální tréninkových ukazatelích (STU), které lze pro 400 m překážek rozčlenit do 4 hlavních skupin: STU běžecké, STU překážkářské, STU silové a STU doplňkové. Zápis a sledování STU probíhá v předem stanovených ukazatelích za tréninkovou jednotku (Korbel, 2001 a Caha, 1984). Chtěl

bych však upozornit, že se ve výsledkové části nebudeme zabývat vyhodnocením STU, jelikož uvedené bylo významně zpracováno v rámci diplomové práce Cymbála (2000) a bakalářské práce Rybáka (2007).

2.2.2.1 Obecné tréninkové ukazatele (OTU)

OTU 1 evidují dny zatížení, tréninky, závody a další pohyb.aktivity delší než 30 minut
[počet]

OTU 2 evidují tréninkové jednotky delší než 30 minut a závody [počet]

OTU 3 evidují závody a starty v nich; starty jsou všechny rozběhy i finále [počet / počet]

OTU 4 evidují celkový čas zatížení v tréninku, závodech, testech a rozcvičení [hod.]

OTU 5 evidují čas věnovaný regeneraci (masáže, procedury) [hod.]

OTU 6 evidují dny zdravotní neschopnosti a omezení z důvodu zdravotní neschopnosti
[počet / počet]

a) Přehled rámcových obecných tréninkových ukazatelů v běhu na 400 m překážek mužů

Pro pochopení obecných tréninkových ukazatelů v běhu na 400 m překážek v kategorii mužů uvádíme pro názornost Tabulku 2, kterou jsme převzali od Cahy (1984) a s drobnými úpravami od Rybáka (2007).

Tabulka 2

Rámcový roční tréninkový plán OTU a STU pro 400m překážek mužů (Caha, 1984)

Etapy (skutečný věk)		23 let a více	21–22 let	19–20 let
		9 let a více	7–8 let	5–6 let
Roky specializované přípravy				
OTU, STU	Tréninkové ukazatele	Reprezentace (OH, MS, ME)	Reprezentační družstvo	Příprava na reprezentaci
OTU 1 (dny zatížení)	počet	305	290	270
OTU 2 (tr.jednotky)	počet	410	380	340
OTU 3 (závody/starty)	počet/počet	20/30	25/40	25/40
OTU 4 (čas zatížení)	Hodin	820	760	695
OTU 5 (regenerace)	Hodin	160	150	140
OTU 6 (omezení/neschopnost)	počet/počet	-	-	-

2.2.2.2 Speciální tréninkové ukazatele (STU) běžecké

Mezi STU běžecké patří úseky na rozvoj akcelerace, na rozvoj maximální rychlosti, na rozvoj rychlostní vytrvalosti, na rozvoj speciální vytrvalosti, na rozvoj tempové vytrvalosti, na rozvoj obecné vytrvalosti, rovinky, běhy se zatížením a speciální běžecká cvičení (Caha 1984).

STU 7 – úseky na rozvoj akcelerace (AR): patří sem všechny druhy startů – nízké, padavé, polovysoké atp., starty do zatáčky, starty na zdokonalení techniky, starty z různých poloh. V přípravném období lze využívat i startů s brzdou, nebo jiným ztížením. Příprava by měla vyústit v požadovanou náběhovou rychlost na 1. překážku při optimálním rytmu kroků v náběhu. Evidujeme absolvovaný trénink v jednotkách [km / počet úseků].

STU 8 – úseky na rozvoj maximální rychlosti (MR): využívá se všech prostředků včetně tahače, samotný trénink je doporučeno absolvovat s měřením fotobuňkami a evidencí časů v setinách sekundy. Tréninkovými prostředky jsou úseky do 80 m s intenzitou provedení nad 95 %, letmé úseky, běhy nadmaximální rychlostí, opakované anebo rozložené úseky do 100 m a všechny závody na 50, 60 až 100 m. Úroveň maximální rychlosti výrazně ovlivňuje rozvoj dalších rychlostních předpokladů. Evidence je v [km / počet úseků].

STU 9 – úseky na rozvoj rychlostní vytrvalosti (RV): trénink navazuje na rozvoj maximální rychlosti, úkoly tohoto STU později přebírají i krátké překážky. Jde o běžecké úseky do 200 m s intenzitou vyšší než 90 %. Patří sem kombinace úseků běhaných v sériích, intervalově, či rozloženě, ale i závody na 150 a 200 m. Evidence je v [km / počet úseků].

STU 10 – úseky na rozvoj speciální vytrvalosti (SV): využíváme běžecké úseky do 600 m, před závěrem přípravy formou modelových úseků. Vrcholem jsou soutěžní starty na 300, 400 a 500 m. Doporučovaným testem je závod na 500 m a 300 m s intervalem přibližně 40 minut. Úseky běháme submaximální až maximální

intenzitou, nad 75 %, v kombinaci úseků do sérií, intervalů, či rozložených. Evidence je vedena v [km / počet úseků].

STU 11 – úseky na rozvoj tempové vytrvalosti (TV): trénink je zařazován v celém přípravném období, až 3× týdně. Celková kilometráž v tréninku se pohybuje mezi 4 až 10 km, testem je běh 3× 2 km s intervalem odpočinku 2 minuty, po kterém by (ideálně) měl následovat odběr a rozbor krve a stanovení anaerobního prahu. Využíváme úseky přibližně 1 km s intenzitou nad 60 %, které kombinujeme do sérií, intervalů, či běháme rozloženě. Jako test volíme závody na 800 m a 1000 m. Evidence je v [km / počet úseků].

STU 12 – úseky na rozvoj obecné vytrvalosti (OV): jsou hlavním předpokladem pro následný rozvoj tempové vytrvalosti. Patří sem souvislé běhy v plánovaném tempu, především v terénu, souvislé, či se střídavým úsilím – fartleky. Evidence je součtem [km].

STU 13 – rovinky (ROV): patří mezi rozcvičovací cvičení na jeho závěr. Jde o úseky na rovince nebo v oblouku běhané nejčastěji rovnoměrným tempem. Pro oživení lze běhat i stupňovaně, frekvenčně atp. Slouží především k rozvoji techniky uvolněného švihového běhu na rovince či běhu v náklonu v zatáčce. Evidují se součtem [km].

STU 14 – běhy se zatížením (BSZ): se podle doby, váhy zatížení a četnosti v tréninku používají k rozvoji jednotlivých rychlostních, nebo odrazově silových schopností. Volíme mezi výběhy do svahu, běhy s nejrůznějšími tahači, v protivětru atp. Zátěž pro běh určujeme např. délkou kopce, či jeho sklonem. Evidují se součtem [km].

STU 15 – speciální běžecká cvičení (SBC): cvičení označovaná jako běžecká abeceda jsou prostředky ke zlepšování techniky běhu, jeho dílčích částí. Patří sem liftink, skipink, zakopávání atp. Evidujeme je součtem [km].

2.2.2.3 Speciální tréninkové ukazatele (STU) překážkové

Rozlišujeme čtyři druhy překážkových cvičení. Slouží především ke zdokonalování speciálních překážkářských dovedností a tvorbě optimální (účelné) techniky přeběhu překážky.

STU 16 – přeběhy překážek I (PR1): zahrnují všechny přeběhy překážek na úsecích do 200 m, probíhané šestikrokovým a vyšším rytmem v rychlejším než závodním tempu. Rozvíjí speciální překážkovou rychlost a rytmus. Cvičení zařazujeme až v období vysoké připravenosti. Pro posouzení rozvoje se měří dokrok za 4. překážkou (150 m př.). Příklad cvičení: 6 × 6 překážek (91,4 cm, vzdálenost 18,29 m), 1 × 1. – 5. překážka (starty na úsecích), 1 – 5 překážek na 400m trati. Evidence součtem [km].

STU 17 - přeběhy překážek II (PR2): všechny přeběhy překážek na úsecích nad 200 m. Rozvíjí speciální překážkovou vytrvalost a překážkový rytmus v závodním tempu. Trénink navazuje na trénink SV (STU 10), u vyspělých překážkářů se může i prolínat dle potřeb a pocitů závodníka. Začíná většinou v dubnu. Příklad cvičení: úseky s 8 překážkami na 400 m, úseky se 7., 8. a 9. překážkou na 400 m, hladká 150 m + úsek s 5 překážkami do 400 m atp. Intervaly do úplného zotavení. Kontrola stupně rozvoje se provádí při zášlapu za 8. překážkou, nebo závodem na 400 m překážek. Při přechodu z haly můžeme ještě v hale použít start na 110m př. (výška 91,4 cm, vzdálenost 18,30 m – původní trať 200 m překážek). Evidence je součtem [km].

STU 18 – přeběhy překážek III (PR3): všechna cvičení, přeběhy překážek, zaměřená na zdokonalení překážkové techniky. Úseky s různými vzdálenostmi i výškou překážek, běháno v pětikrokovém rytmu a nižším, ve volném i závodním tempu. Například volné přeběhy 400 m překážek (i v rámci rozcvičení před závodem), přeběhy 8 × 6 překážek na techniku (výška 91,4 cm, vzdálenost 13 m), závody na 60 m př. a 110 m př. Evidence součtem [km].

STU 19 – celkový objem naběhaných km (CO): prostý součet všech STU 7 – 18 v [km].

STU 20 – přeběhy překážek IV (PR4): cvičení překážkové abecedy za chůze, v klusu, skipinku, cupitavém běhu, pohyb odrazové (švihové) nohy přes překážku stranou, sady překážek, imitační cvičení. Tato cvičení slouží k získávání dílčích technických dovedností a pohyblivostních a obratnostních schopností pro efektivní překážkovou techniku. Využití v tréninku začátečníků, u vyspělých závodníků bývají součástí rozcvičení. Evidence součtem [počet překážek].

2.2.2.4 Speciální tréninkové ukazatele (STU) silové

Silové schopnosti jsou důležité pro snižování krokového rytmu mezi překážkami. Základem pro všechny speciální silové požadavky je rozvoj všeobecné síly, kterou udržujeme i zdokonaluje současně se specializovanou přípravou.

STU 21 – odrazová cvičení I (OD1): horizontální i vertikální odrazy na krátkých úsecích prováděné maximální intenzitou (maximálně 10skok). Využíváme „běžeckých“ odpichů a dynamických „skokanských“ cvičení v celkovém poměru přibližně 65 : 35 %. Odrazy provádíme jednož, střídavě, případně se zatížením. Kratší odrazová cvičení používáme především v etapě před závodním obdobím (až 50 %). Evidence součtem [počet odrazů].

STU 22 – odrazová cvičení II (OD2): všechna odrazová cvičení delší než 10skok, provedení shodné s STU 21. Do ztížených podmínek cvičení vedle posilovacích vest a manžet zařazujeme i odrazová cvičení s brzdou, do svahů (sklon do 15–20 °, délka 150–200 m) atp. Odrazová cvičení vytrvalostního charakteru využíváme více v úvodu přípravy, poměr až 80 : 20 % postupně klesá na přibližně 50 %. Evidence součtem [počet odrazů].

STU 23 – posilování s náčiním (PO1): je zaměřené především na rozvoj silových schopností dolních končetin, využíváme všech metod izotonického izometrického

posilování (dřepy, podřepy, výstupy, nadhozy, benče atp. s činkou), podle vybavení posiloven trenažéry lze úspěšně pracovat i s izokinetickou metodou. V úvodu přípravy se zaměřujeme především na silovou vytrvalost, na maximální sílu zaměřujeme trénink od 7. mezocyklu. Směrem k závodnímu období snižujeme počet opakování, ale roste zatížení (až 100 %), doporučuje se kontrastní metoda. Zařazujeme i protahovací cvičení. Evidence součtem [tuny].

STU 24 – posilování bez náčiní (PO2): všechny cviky všeobecného posilování, zaměřené především na svalový korzet (zpevnění těla). Posilování vlastní vahou, nebo s lehkým náčiním (medicinbaly, manžety, expandery atp.). Cvičení má kompenzační charakter, předchází zranění a svalovým dysbalancím. Evidence součtem [počet opakování].

2.2.2.5 Speciální tréninkové ukazatele (STU) doplňkové

STU 25 – speciální gymnastika (SPG): protahovací a uvolňovací cvičení na zvětšení kloubního rozsahu a pohyblivosti, svalové pružnosti, gymnastická cvičení, akrobacie, jóga atp. Evidence součtem [hodiny cvičení].

STU 26 – doplňky (DO): hry, plavání, turistika, běžky – 1/3 km se zapisuje do STU 12. Evidence součtem [hodiny cvičení].

2.3 Přehled diplomových, bakalářských a závěrečných prací o sportovní přípravě v běhu na 400 m překážek

Díky provedení literární rešerše odborných písemností a dále závěrečných prací různých stupňů vzdělání můžeme konstatovat, že se v knihovnických archívech objevují práce, které se týkají sportovní přípravy v běhu na 400 m překážek. Práce jsou různých kvalit, což jsem si uvědomil při četbě a literární rešerši. Všechny materiály, písemnosti a závěrečné práce mi dokázaly otevřít pohled do problematiky tréninku v běhu na 400 m

překážek. Zejména mě zaujaly práce bývalých překážkářských reprezentantů čs. rekordmana M. Kodejše a L. Kárského, a dále práce M. Rybáka. Na základě stanoveného cíle práce jsme rozdělili dostupnou literaturu do dvou částí. V první se stručně zmiňujeme o pracích Kárského (1983), Kodejše (1985), Seidla (1989), Maňáska (1993), Skorocké (1999), Habáska (2002), Kryštofa (2002), Gábela (2004) a Drtiny (2010). Ve druhé části stručně charakterizujeme práce Cymbála (2000) a Rybáka (2007).

2.3.1 Diplomové a závěrečné práce

Jak již bylo zmíněno výše v rámci literární rešerše jsme prostudovali dostupné diplomové práce a závěrečné práce Trenérské školy při FTVS. V první řadě bychom chtěli upozornit na práce významných překážkářských osobností na trati 400 m v 70. letech minulého století Miroslava Kodejše a Ladislava Kárského. Kárský (1983) se pokusil zjistit závislost výkonu na 400 m překážek na používaných tréninkových prostředcích ve vlastní tréninkové i závodní činnosti. Jednalo se o analýzu 14leté sportovní přípravy, která byla rozčleněna do dvou částí. V první části bylo provedeno hodnocení závodní činnosti s přihlédnutím k jednotlivým etapám a taktéž bylo provedeno komplexní zhodnocení všech 14 závodních sezón od roku 1969 do roku 1982. Ve druhé části bylo použito ke zjištění závislosti výkonnosti na 400 m překážek na používaných tréninkových prostředcích pořadové korelace. Uvedené výsledky byly velice ovlivněny individuálními zvláštnostmi sledovaného běžce L. Kárského. Následně bychom chtěli upozornit na některá zjištění samotného autora diplomové práce. L. Kárský v průběhu let 1969 – 1982 absolvoval celkem 455 závodů, z toho 166 závodů na 400 m překážek. Nejvyšší sportovní výkonnosti dosáhl Ladislav Kárský v roce 1972, kdy absolvoval celkem 21 startů v běhu na 400 m překážek. V tomto roce si zaběhl nejlepší osobní ručně změřený výkon 50,2 sekundy v 16. startu v sezóně a v 60 startu v závodní činnosti vůbec. Dosažení nejvyšší výkonnosti v běhu na 400 m překážek bylo v roce 1972 způsobeno u Ladislava Kárského zvýšením objemu významných tréninkových prostředků pro rozvoj rychlostní vytrvalosti a speciální vytrvalosti hladkého běhu, dále posilováním jak se zatížením, tak bez zatížení. Vliv na výkonnost měla vysoká kilometráž překážkových úseků v roce 1972 i v roce 1971. Nejlepšího výkonu při elektronickém měření pak Ladislav Kárský dosáhl v roce 1981 (50,50 s).

Kodejš (1985) zvolil v závěrečné práci Trenérské školy při FTVS UK trochu jiný postup. Cílem bylo stručné popsání, analyzování a zhodnocení celého období aktivní organizované sportovní činnosti v letech 1958 – 1983. Kodejš velice podrobně hodnotí jednotlivá období, když začíná v žákovské kategorii a přes dorosteneckou kategorii se přesouvá do kategorie dospělých. Kodejš (1985) se také snaží porovnat vlastní sportovní výkonnost v jednotlivých obdobích s nejlepšími výkony žáků a dorostenců v Praze a v celé tehdejší ČSSR. Dále Kárský (1985) stručně charakterizuje jednotlivá období

sportovní činnosti v letech 1958 – 1983 z hlediska sociálních a tréninkových podmínek, dále z hlediska kvantity a kvality tréninkových ukazatelů v přípravném a závodním období, z hlediska výkonnosti a dosažených sportovních výsledků a v neposlední řadě z hlediska pravděpodobných příčin úspěchů a neúspěchů v sezóně. Z hlediska zjištěných výsledků Kodejš (1985) upozorňuje na důležitost pozitivního vlivu sportovního klubu a rodiny na utváření vztahu ke sportu a k samotné atletice. Tréninkové prostředky byly v dorostenecké kategorii voleny adekvátně ke stupni tělesného rozvoje. Výkonnost byla v jednotlivých letech podstatně ovlivněna tréninkovými podmínkami, možnostmi optimalizace denního režimu a racionalizací výživy. Uvedená závěrečná práce nám posloužila jak vzor pro samostatné zpracování diplomové práce.

Další tři práce zachycují sebereflexi samotného závodníka. Jak Maňásek (1993), tak Habásko (2002) s Gábalem (2004) provádějí hodnocení vybraných období. Maňásek (1993) se pokusil zjistit souvislosti mezi zatěžováním, sportovním výkonem i sportovní výkonností ve vlastním dlouhodobém tréninkovém procesu. V závěrech pak upozorňuje, že rozhodujícím z technicko kondičních faktorů se jevil jako důležitým pro zvyšování sportovního výkonu a sportovní výkonnosti ukazatel rychlostní vytrvalosti a přeběhu překážek 1 + 2. Habásko (2002) provedl hodnocení v deseti ročních tréninkových cyklech (1992 – 2001) z hlediska objemu, intenzity, charakteru a struktury tréninku a následně se zaměřil na sledování změn a růstu samotného závodního výkonu. Habásko (2002) dospěl k závěru, že ve všech deseti ročních tréninkových cyklech bylo uplatňováno postupné zvyšování tréninkového a soutěžního zatížení z hlediska celkového objemu zatížení, z hlediska struktury v ukazatelích rychlostní vytrvalosti, speciální vytrvalosti, odrazů I. i odrazů II., dále překážek 1 a překážek 2, a v neposlední řadě při posilování se zátěží. Rozhodujícími faktory sportovního výkonu v běhu na 400 m překážek jsou dle Habásko (2002) rychlostní a speciální vytrvalost, následována překážkami 1 a odrazy I a II.

Gábel (2004) ve své diplomové práci provedl rozbor výkonnosti a tréninkového zatížení v letech 1989 – 2000. Na zvyšování sportovní výkonnosti se u Gábela (2004) podílely následující speciální tréninkové ukazatele v pořadí dle důležitosti: rychlostní vytrvalost, speciální vytrvalost a běh se zatížením. Gábel (2004) dále upozorňuje na aspekty, kterým je třeba věnovat pozornost v jednotlivých etapách sportovní přípravy. V základní etapě je třeba se věnovat atletické všestrannosti, v etapě speciální pak rozvoji

akcelerační rychlosti, maximální rychlosti a dokonalému zvládnutí techniky přeběhu překážek. V etapě vrcholné sportovní přípravy je třeba klást důraz na intenzitu zatížení, rychlostní a speciální vytrvalost, odrazovou přípravu a v neposlední řadě na překážkový rytmus na celé 400m trati.

Analýzou silové přípravy reprezentanta na 400 m překážek Lukáše Součka se ve své diplomové práci zabývá Kryštof (2002). Zaměřuje se na hodnocení sledovaného ukazatele v ročním tréninkovém cyklu 1996/97, kdy dosáhl Lukáš Souček nejhodnotnějších výkonů. Kryštof (2002) se zaměřil na hodnocení silových ukazatelů a zjištěné výsledky porovnával s doporučovými hodnotami v odborné literatuře v kontextu s rozvojem speciální vytrvalosti. Ze získaných výsledků bylo možné odvodit následující: objem zatížení u běhu s odporem a u odrazových cvičení I a II nedosahoval modelových hodnot, naopak u posilování s náčiním a u speciální vytrvalosti byly modelové hodnoty překročeny. Autor upozorňuje, že na základě zařazení silové přípravy, zejména díky posilování s náčiním, došlo k podstatnému zvýšení úrovně maximální rychlosti a následně ke zlepšení rychlostní vytrvalosti. Důležité je zjištění, že zvýšené zatížení v silové přípravě, které podle modelových hodnot bylo překročeno, mohlo mít vliv na zdravotní potíže a předčasný konec sportovní kariéry Lukáše Součka.

Další diplomovou prací týkající se analýzy techniky přeběhu překážky v závodech na 400 m překážek se zabývá Drtina (2010). Cílem bylo provedení analýzy techniky přeběhu 4. překážky u záměrně vybraných překážkářů s následným upozorněním na nedostatky. Největší chybou bylo dle Drtiny (2010), která zapříčinila další technické nedostatky, byla nepřiměřená vzdálenost odrazu na překážku, kdy se jednalo o blízký odraz na překážku. Dalšími chybami, které byly zjištěny u sledovaných $n = 3$ atletů, byly: nedostatečný náklon trupu a vzpřímená hlava, vedení švihové nohy vnějším nebo vnitřním obloukem, poměrně vyšší dráha letu nad příčkou překážky.

Při zpracování diplomových prací jsme narazili na dvě práce, které popisovaly systémový přístup v koncepci sportovní přípravy běžce na 400 m překážek. Skorocká (1999) provedla srovnávací analýzu tréninkových přístupů v běhu na 400 m překážek v německé a české odborné literatuře. Dle názoru autorky mají německé tréninkové

metody více rychlostní zaměření a budou spíše vyhovovat rychlostnímu nebo rychlostně silovému typu atleta. V české literatuře se častěji zařazuje trénink speciální vytrvalosti, speciální vytrvalosti s překážkami a trénink technických přeběhů překážek. Naopak v německé literatuře se častěji objevuje trénink v oblasti nízké intenzity a maximální až submaximální rychlosti bez překážek. U silových schopností je německá literatura více zaměřena na speciální sílu a na další typy cvičení, které se svým charakterem blíží překážkovému pohybu. Druhá práce Seidla (1989) kriticky posuzuje soubor speciálních tréninkových ukazatelů u běhu na 400 m překážek z hlediska objektivního vyjadřování míry tréninkového zatížení. Na základě zjištění zpracovatele převládá při zadaném úkolu počet ukazatelů u nichž je preferována kvantitativní stránka ve vyjádření zatížení oproti ukazatelům s kvalitativními charakteristikami. Seidl (1989) v diplomové práci doporučoval zařazení postupů pro regulaci psychických stavů překážkáře.

2.3.2 Diplomová a bakalářská práce o sportovní přípravě běžce na 400 m překážek J. Mužíka

V rámci řešení diplomových prací byly i dvě práce zaměřeny na analýzu tréninkového procesu Jiřího Mužíka. Nejprve Cymbál (2000) provedl analýzu tříletého cyklu v letech 1997 – 1999, kdy se snažil objasnit dynamiku změn objemu zatížení ve sledovaných makrocyclech a následně provedl srovnání s modelovými hodnotami. Následně se snažil objasnit dynamiku změn zatěžování z hlediska objemu a intenzity zatížení u rychlostní a speciální vytrvalosti, dále pak u přeběhů překážek 1 a 2, a u odrazových cvičení I a II. Dynamika změn objemu zatížení měla u rychlostní i speciální vytrvalosti, zároveň i u odrazových cvičení 1 a 2 vlnovitý charakter. Objem zatížení u odrazových cvičení 1 je zastoupen celoročně, naopak u odrazových cvičení 2 není v závodních obdobích zastoupen. Výjimku pouze tvořil makrocycklus 1998/1999, kde byla odrazová cvičení 2 používána i v zimním závodním období. Dynamika změn objemu zatížení měla u přeběhu překážek 1 také vlnovitý charakter. Objem zatížení speciální překážkářské vytrvalosti vykazoval také vlnovitý charakter, pouze s tím rozdílem, že se maximální objem zatížení vždy vyskytoval v podzimním závodním období a také ve třetím

sledovaném makrocyklu v zimním závodním období. Cymbál (2000) zároveň nastínil rezervy v přípravě Jiřího Mužíka. Jednalo se o následující rezervy v:

- a) V rozvoji speciální, tempové a obecné vytrvalosti a přeběhů překážek 2 jako hlavních tréninkových prostředků v přípravě čtvrtkaře překážkáře. Je doporučováno zvýšit objem zatížení maximálně na úroveň modelových hodnot.
- b) Ve významnějším využívání regenerace. Důslednějším zařazením by se podle autora předešlo i případným zdravotním problémům z možného přetížení organismu.

Druhá práce analyzovala tréninkové zatížení a sportovní výkonnost Jiřího Mužíka v olympijských makrocyklech 1999/2000 a 2003/2004 (Rybák 2007). Precizně zpracovaná bakalářská práce podrobně zachycuje dva roční tréninkové cykly, které měly vrchol v olympijské účasti v Sydney v roce 2000 a v Athénách v roce 2004. Po analýze tréninkových deníků Jiřího Mužíka se Rybákovi (2007) podařilo prokázat vzrůstající trend objemu zatížení u osmi vybraných STU, naopak u dalších sedmi byl trend opačný. Ze čtyř STU, na které kladli oba trenéři v přípravě největší důraz, došlo ke zvýšení objemu ve třech z nich.

Ve srovnání s modelovými hodnotami dle Cahy (1984) však v makrocyklu 1999/2000 zaostává plných 11 STU, další 2 STU jsou srovnatelné (mírně snížené) a pouze 2 STU zvolený model převyšují, zato však výrazně (jedná se odrazová cvičení II 3×, posilování bez náčiní téměř 2×). V makrocyklu 2003/2004 za modelem zaostává 10 STU, dalších 5 jej však překonává, většinou v rozmezí do 20 %, ale odrazová cvičení II shodně s makrocyklem 1999/2000 převyšují model téměř 2×.

Při hodnocení průběhu zatížení v obou makrocyklech se potvrdil základní princip vlnovitého zatížení. Podstatnějším rozdílem byla skutečnost, že trenér Korbel využíval více shlukování STU do zcela oddělených bloků dle období přípravy, s většími vrcholy objemu, k nimž příprava vždy směřovala a následně klesala, popřípadě vrcholem začínala.

Z analýzy struktury sportovních výkonů a biomechaniky překážkové techniky Jiřího Mužíka je zajímavá změna rytmu běhu od nejčastějšího rytmu mezi muži 13 – 14 – 15 kroků v roce 2000 k technice 14 – 15 kroků, která zřejmě více vyhovuje relativně menší postavě a dobré úrovni překážkové techniky Jiřího Mužíka.

Při analýze tempa v průběhu závodu zjistil Rybák (2007) největší rezervu výkonu Jiřího Mužíka. Všechny posuzované závody byly podle Rybáka (2007) rozběhnuty příliš pomalu a byly odběhnuty spíše tempově. Chyběla v nich výraznější složka rychlosti, kterou však má Jiří Mužík podle startů na doplňkových tratích na dobré úrovni. Prokázala se však vyšší míra ustálení překážkové techniky reprezentované hodnotou IT (index techniky), která se v roce 2004 o 0,52 s zlepšila.

Zřejmě fakt určitého zautomatizování tempařského průběhu závodu je příčinou stagnace výkonnosti na úrovni časů 48,70 – 49,50 s. Pro pokrok a zlepšení výkonnosti by měly v následujících letech zřejmě více vzrůst objemy rozvoje rychlostní vytrvalosti, speciální vytrvalosti a překážkových cvičení 1 tak, aby si Jiří Mužík častěji vyzkoušel rychlostní průběh závodu. Doporučením může být i zařazení více startů na 200 m a 400 m v úvodu hlavního závodního období pro rozvoj rychlostní vytrvalosti a speciální vytrvalosti.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je stručné popsání a kritické zhodnocení sportovní kariéry Jiřího Mužíka v období let 1986 – 2006 pomocí obsahové analýzy tréninkových dokumentů a vlastní sebereflexe.

Pro splnění cíle práce byly formulovány následující úkoly:

- a) Nashromáždit tréninkové dokumenty, osobní písemnosti a další dokumentační materiál.
- b) Provést literární rešerši zpracováním odborných periodik, knih, diplomových a bakalářských prací, závěrečných prací Trenérské školy, které se týkaly běhu na 400 m překážek, popřípadě sportovní přípravy samotného Jiřího Mužíka.
- c) Zhodnotit a okomentovat sportovní činnost v žákovském věku.
- d) Zhodnotit a okomentovat sportovní činnost v dorosteneckém věku.
- e) Zhodnotit a okomentovat sportovní činnost v kategorii dospělých.
- f) Uvést konkrétní příklady tréninků v etapě vrcholné výkonnosti v různých obdobích ročního tréninkového cyklu a následně je okomentovat.
- g) Zpracovat přehled nejvýznamnějších dosažených sportovních úspěchů.
- h) Provést vlastní sebereflexi sportovní kariéry.
- i) Provést závěrečná doporučení.

3.2 Výzkumné otázky

Vzhledem k charakteru diplomové práce, která má popisný ráz, jsme si položili následující výzkumné otázky:

- a) Jaké charakteristiky obsahovala sportovní příprava v žákovské kategorii?
- b) Jaké charakteristiky obsahovala sportovní příprava v dorostenecké kategorii?

- c) Jaké charakteristiky obsahovala sportovní příprava v juniorské kategorii?
- d) Jaké charakteristiky obsahovala sportovní příprava v kategorii dospělých?
- e) Jaké důvody vedly k výkonnostní stagnaci v období vrcholné sportovní výkonnosti?
- f) Jakých významných úspěchů bylo dosaženo v průběhu 20leté sportovní kariéry?

3.3 Metodika práce

V rámci diplomové práce jsem analyzoval vlastní tréninkovou a závodní evidenci za 20leté období závodní činnosti, tedy v letech 1986 – 2006, ve kterém jsem se postupně specializoval na běh na 400 m překážek. Údaje o vlastní tréninkové a závodní činnosti jsem získal z evidence v tréninkových denících. Provedl jsem kompletaci tréninkových ukazatelů a závodních údajů. Zpracování dlouhodobé přípravy bylo podloženo pečlivou evidencí veškerého tréninkového procesu po celou dobu mé sportovní kariéry. Ve výsledkové části diplomové práce jsem operoval s následujícími ukazateli:

- a) vybrané obecné tréninkové ukazatele OTU (počet tréninkových dní, počet tréninkových jednotek, regenerace týdně v minutách, počet dní nemoci/zranění),
- b) nejlepší dosažený výkon ve vybrané disciplíně a v dané věkové kategorii,
- c) v kategorii dospělých pak datum zahájení přípravy v daném RTC, jméno trenéra, nejlepší dosažený výkon v daném RTC, umístění ve světových tabulkách, umístění v českých tabulkách v běhu na 400 m překážek,
- d) tabulkové zpracování 20 nejrychlejších časů v běhu na 400 m překážek na území ČR a dále tabulkové zpracování 20 nejrychlejších časů Jiřího Mužíka.

Při zpracování diplomové práce jsem si uvědomil jak je důležitá evidence tréninku, která tak postihuje podstatné a nezbytné informace o tréninkovém a závodním zatížení. Tréninková evidence totiž zachycuje jak kvalitativní, tak kvantitativní složku tréninkového zatížení, avšak nemusí zachycovat další mnohé faktory, které ovlivňují výkonnost na trati 400 m překážek. Patří mezi ně například délka přestávek mezi úseky a sériemi, způsob odpočinku, vnější klimatické podmínky jako je vítr, chlad, déšť, teplota

vzduchu, apod. Vedle toho ovlivňují výkonnost i faktory motivační, morálně volní vlastnosti, popřípadě regulace aktuálních psychických stavů. Proto jsem si také vybral jako součást výsledkové části vlastní komentování jednotlivých vybraných událostí, jelikož jsem tyto události prožíval a zůstaly mi v paměti doposud.

4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1 Úvodní sportovní autobiografie

Atletice jsem se začal věnovat v roce 1986, tedy od svých 10 let, a to především díky svému otci. Otec byl pro mě velkým sportovním atletickým vzorem, a jelikož závodil ve skoku dalekém, přál jsem si soutěžit ve stejné disciplíně a být stejně dobrý jako on. Můj otec dosáhl osobního maxima 775 cm.

Zpočátku jsem se přirozeně věnoval atletické všestrannosti, absolvoval jsem i několik vícebojů. Postupně jsem se však specializoval na skok daleký, částečně na trojskok. Mým osobním rekordem ve skoku dalekém je 726 cm z let 1995 a 1996 a 15,55 m v trojskoku z roku 1996. Díky několika nepříjemným zraněním, která mi krátkodobě nedovolila pokračovat ve skokanské přípravě, jsem v roce 1995 vyzkoušel běh na 400 m. O tři roky později, v roce 1998, jsem si zaběhl na této trati osobní rekord 45,78 s. Rok předtím, než jsem si vytvořil osobní rekord na hladké čtvrtce, jsem začal s disciplínou 400 m překážek. Přejít na trať s překážkami znamenal velký výkonnostní skok, dokonce jsem vytvořil i nový český rekord výkonem 48,27 s. Bohužel v dalších letech k takovému výkonnostnímu progresu již nedošlo. Přesto jsem se stále držel v širší světové špičce této disciplíny a pravidelně startoval na všech významných soutěžích jako je OH, MS i ME. V průběhu nejvyšší překážkářské výkonnosti jsem postupně v Dukle Praha spolupracoval s trenéry Jaroslavem Prišćákem, Vladimírem Korbelem a Daliborem Kupkou.

Mezi významné roky mé sportovní kariéry patří rok 2000, kdy jsem se společně s Janem Poděbradským, Štěpánem Tesaříkem a Karlem Bláhou, stal halovým mistrem Evropy ve štafetě na 4x400 m. Na 1. úseku jsem zaběhl čas 45,96 s. V tomto roce pak pro mě byla výkonnostním vrcholem účast na XXVII. OH v australském Sydney. V běhu na 400 m překážek jsem hladce postoupil do semifinále v čase 50,11 s. Tam jsem však již z 5. místa za čas 49,23 s do finále nepostoupil. Celkově jsem skončil na dvanáctém místě. Pamatuji si, že jsem své semifinálové účinkování komentoval pro iDNES následovně: *„Myslel jsem, že poběžím lépe, ale z rytmu jsem vypadl už na páté překážce, zadrobil a*

pak už jsem neměl šanci. Postupový klíč v podobě dvou přímo postupujících a dvou dalších s časem byl vražedný. Čekal jsem, že se mi bude dařit víc.“ (server www.idnes.cz, 26.9.2000).

Na rok 2004 jsem se soustředěně připravoval s jasným cílem účasti na XXVIII. OH v Athénách. Bohužel ani na athénském mondu se mi nepodařilo projít do finále. Do semifinále jsem postoupil z rozběhu časem 48,85 s. Stejně jako při předchozí účasti na OH v Sydney jsem skončil na 5. místě v čase 48,88 s, což znamenalo celkově čtrnácté místo. Svoji semifinálovou účast jsem komentoval opět pro server iDNES slovy: *„Šlo o nejtěžší semifinále od roku 1997, kdy jsem začal závodit. Normálně stačí na postup kolem 48,50 s, tady nebylo dost ani 48,25 s.“* (server www.idnes.cz, 24.8.2004). Tímto závodem pro mne skončila část výrazných úspěchů a nastalo období hledání, nacházení nových cest a tréninkových postupů.

Diplomová práce mi umožnila se poohlédnout a kriticky zhodnotit jednotlivá období sportovní přípravy a zároveň nastínit problémové okamžiky, které mohly ovlivnit moji vrcholovou výkonnost. Prostřednictvím sebereflexe bych chtěl zhodnotit jednotlivé etapy vlastní sportovní kariéry a kriticky je okomentovat.

4.2 Zhodnocení sportovní činnosti v žákovské kategorii

S vlastní sportovní přípravou, respektive předpřípravou, jsem začal v předškolním věku, a to v rámci mateřské školky, kde jsem absolvoval první „atletické“ závody. První sportovní oddíl, který jsem začal navštěvovat byl fotbalový klub v Plzni, kam jsem nastoupil ve druhé třídě ZŠ. U fotbalu jsem vydržel přibližně dva roky. Podnětem pro zahájení kariéry fotbalisty však nebyl vlastní zájem, nýbrž jsem byl ovlivněn okolím, a to konkrétně kamarádem, který se pro fotbal rozhodl a já jsem jej pouze následoval. Ovšem již od raného dětství jsem věděl, že vyvoleným sportem bude atletika. Důvod byl prostý, jak jsem již uvedl výše, měl jsem veliký vzor ve svém otci, mistru republiky ve skoku dalekém. Atletika se mi odjakživa nesmírně líbila, proto jsem na druhý stupeň ZŠ nastoupil do sportovní školy v Plzni, což můžu označit za skutečný začátek mé atletické kariéry.

Prvními krůčky v atletice mě provedla trenérka Vlnářová a trenér Paul, kteří se o mě starali po mém nástupu na sportovní ZŠ. Tento okamžik považuji pro svou kariéru za velmi důležitý, neboť jsem v začátcích dostal vynikající všeobecný sportovní základ, ze kterého jsem posléze těžil. Trenéři nás skutečně rozvíjeli ve všech směrech, dali nám výborné technické základy a pod jejich vedením jsem získal základní tréninkové návyky. Věnovali jsme se různým sportovním disciplínám od plavání přes míčové hry až po lyžování. Na tomto místě musím vyzdvihnout systematický rozvoj obratnosti a koordinace, který nám trenéři zprostředkovali prostřednictvím gymnastických tréninků. Pohybové schopnosti a dovednosti, které jsem v tomto období získal, se mi v tréninku zúročují dodnes, neboť obratnost i koordinace jsou pro atleta nezastupitelné. Velmi mi v pozdějším věku v průběhu celé mé sportovní kariéry pomáhaly při nácviu techniky. Za toto jsem oběma vděčný a tímto jim zároveň děkuji.

Primárně však byla škola atleticky zaměřena, tedy atletika měla výsadní postavení. V rámci atletické přípravy jsem prošel většinou disciplín. Tedy po celé své žákovské období jsem se věnoval atletické všestrannosti. Sprinty, skok daleký, překážky, zkoušel jsem i víceboj, přespolní běhy atd. Zcela jsem se tedy vyhnul zásadnímu problému tohoto věku, kterým je raná specializace. Raná specializace je problémem mnoha sportovních klubů, neboť trenéři i rodiče často tlačí mladého sportovce k rychlým úspěchům, nemají trpělivost a očekávají soutěžní výsledky okamžitě. Tento přístup bohužel často vede k brzkému „vyhoření“ či zdravotním komplikacím, případně ke kombinaci obou faktorů, což ústí v předčasné ukončení sportovní kariéry. V tréninku dětí vidáme neadekvátní silové zatížení, bohužel je možné potkat v posilovnách žáky zatížené nakládacími činkami atp., což je vzhledem k jejich věku zcela nevhodné. Dítě sice projde rychlým výkonnostním růstem, ovšem záhy dochází ke stagnaci, ztrátě motivace a k výše zmíněnému předčasnému ukončení sportovní kariéry.

V této době se již dostavily první atletické úspěchy. Stal jsem se několikanásobným medailistou z MČR ve skoku dalekém, v běhu na 200 m překážek, ve štafetovém běhu i v dalších disciplínách. Zde se evidentně zúročila všeobecná atletická příprava, kterou jsem procházel.

Z hlediska sportovní přípravy probíhal trénink pětikrát týdně, a to čtyřikrát týdně v prostorách stadionu, lesního terénu nebo tělocvičny. Jednou týdně jsem absolvoval plaveckou přípravu. Konkrétní rozpis tréninkových hodin je uveden v Tabulce 3 níže.

Tabulka 3

Základní charakteristiky OTU v žákovské kategorii

Kategorie	Základní charakteristiky OTU			
	Počet trén. dní (týdně)	Počet TJ (týdně)	Regenerace (týdně v min.)	Počet dní nemoci
Ml. žactvo 12 let	4	4	60	5
Ml. žactvo 13 let	4	4	60	6
St. žactvo 14 let	4	6	60	4
St. žactvo 15 let	4	6	60	7

Krátký komentář: V tomto počátečním období pravidelné přípravy jsme se věnovali všem možným druhům sportů. Jednalo se především o všeobecný rozvoj pohybových schopností, zejména o rozvoj koordinace a pohyblivosti. Jednou týdně bylo zařazeno plavání, a to ve středu. V atletice šlo spíše o seznamování s mnoha disciplínami, kdy nebyl kladen větší důraz na žádnou z nich.

Tabulka 4

Přehled nejlepších výkonů ve vybraných disciplínách dosažených v žákovské kategorii

Kategorie	Disciplíny					
	60 m (s)	150 m (s)	300 m (s)	Dálka (cm)	Výška (cm)	200 m př. (s)
Ml. žactvo 12 let	8,6	-	47,3	473	125	-
Ml. žactvo 13 let	7,9	20,2	44,1	517	145	-
St. žactvo 14 let	7,7	20,1	40,8	559	150	-
St. žactvo 15 let	7,4	17,3	37,1	632	170	27,11

Krátký komentář: V období mladšího a staršího žactva docházelo k postupnému zlepšování výkonnosti. Trénink byl zaměřen převážně rychlostně-skokansky, tak jak by tomu v tomto období mělo být, a byly rozvíjeny všechny atletické disciplíny. Jak je v tabulce patrné, každý rok se výkonnostně dařilo zkvalitňovat všechny disciplíny a to stále z všeobecně zaměřeného tréninku. Zaměření nebylo specializované, rozvíjeny byly všechny disciplíny. Stále se jednalo o dobře vedený trénink mladého sportovce, bez zbytečného přetěžování. Převažovala herní činnost.

4.3 Zhodnocení sportovní přípravy v dorostenecké kategorii

Dorostenecké období znamená věk 16 –17 let, a tedy přechod na střední školu. Ze sportovní ZŠ jsem přešel na sportovní gymnázium. Toto se shodou okolností nacházelo ve stejné budově, takže pro mě změna školy nepředstavovala velký rozdíl. Začal jsem se připravovat v tréninkové skupině Ivana Hubáčka. Ač specialista na skoky, s námi pokračoval ve všeobecné přípravě. Nadále jsem se věnovali různým sportovním odvětvím, ovšem s ohledem na věkové zákonitosti a výkonností růst se atletika začala posouvat výrazněji do popředí a trénink na ni byl více zaměřen. V atletice jsme se dále věnovali všem disciplínám. Zde se musím opět pozastavit nad svým štěstím při volbě trenéra, a s tím souvisejícím postupným vývojem z hlediska zatěžování. Musím konstatovat, že jsem se úspěšně vyhýbal předčasné úzké specializaci ve skupině disciplín. Trénink byl stále z velké části zaměřen na atletickou všestrannost. Obsahoval nácvik techniky základních atletických disciplín a rozvoj specifických pohybových schopností, které byly pro nacvičované disciplíny podstatné. Důraz byl kladen na rozvoj rychlostních schopností, k rozvoji silových schopností bylo využíváno nesespecifických prostředků pro rozvoj obecné síly jako překonávání odporu hmotnosti vlastního těla, překonávání odporu soupeře při různých hrách atp.

Trenér Hubáček mě provedl celým dorosteneckým obdobím. Vedl tedy mou sportovní kariéru po celou dobu studia na sportovním gymnáziu. Do jisté míry jsem se postupně v této době již začal specializovat na skok daleký, ovšem jak jsem uvedl výše, značná část přípravy stále probíhala na bázi všestrannosti. Tréninky v tomto období probíhaly pětkrát týdně, některé z nich již ve dvoufázovém režimu. Čtyřikrát týdně byla příprava na stadionu, v tělocvičně, popřípadě v terénu. Středeční tréninkový program byl věnován plavání. V případě dvoufázových tréninků byly odpolední fáze věnovány různým sportovním a pohybovým hrám. Postupně každým rokem kvalita a kvantita tréninku narůstala adekvátně věku a individuální sportovní výkonnosti.

I přesto naše motivace a chuť do pohybu neutuchala a často jsme se spolužáky i mezi jednotlivými tréninkovými fázemi hráli hry typu honička či jsem se věnovali fotbalu, hokeji a dalším sportovním hrám. Celý náš život v té době byl spjatý se sportem, sportovali jsem i mimo rámec povinných školních tréninků. Vlastně valnou část našeho

volného času zabírala sportovní aktivita velmi různorodého charakteru. Dá se říci, že jsme sportovali téměř pořád. Jinými slovy byli jsme schopni trénovat tři až čtyřfázově. Nevědomky jsem tak po celou dobu střední školy rozvíjel své pohybové schopnosti a dovednosti v různých pohybových aktivitách.

Trenérův přístup a způsob tréninku se mi zpětně ukázaly jako nesmírně přínosné. V té době jsem ještě netušil, že se budu do budoucna věnovat běhu na 400 m překážek, byl jsem skokan, ovšem trenér mi vštípil natolik dobré základy ve všech atletických disciplínách, tj. i základy překážkářské techniky, a dovedl mě k získání vynikajících pohybových stereotypů, které jsem později bohatě využil v profesionální kariéře běžce na 400 m překážek.

Atletika a s ní spojené činnosti pro mě v té době byly zábavou, koníčkem, potěšením, což nyní považuji za zcela optimální stav. Postupně ve mně stále rostlo zanícení pro provozovaný sport až přerostlo v celoživotní lásku. K tomuto přispělo samozřejmě i vynikající rodinné prostředí. Od počátků jsem byl plně podporován svými rodiči, kteří při mě stáli po celou dobu mé sportovní kariéry.

V tomto období jsem se stal mistrem ČR ve skoku dalekém a medailistou v dalších disciplínách, jako např. v běhu na 110 m překážek. Dále zcela nevědomky probíhala má příprava na pozdější vrcholové zaměření, kterým je 400 m překážek. Všechny tyto nevědomé kroky, které vedly ke spojení, ke zkušenostem s touto disciplínou, byly nesmírně důležité, až stěžejní, pro mé budoucí zaměření.

Tabulka 5

Základní charakteristiky OTU v dorostenecké kategorii

Kategorie	Základní charakteristiky OTU			
	Počet trén. dní (týdně)	Počet TJ (týdně)	Regenerace (týdně v min.)	Počet dní nemoci/zranění (n/z)
Dorost 16 let	4	6	180	7/2
Dorost 17 let	4	7	200	6/3

Krátký komentář: V tomto období došlo ke zvyšování zátěže. Tak, jak se tělo sportovce vyvíjelo a sílilo, postupně se přidávalo každoročně na intenzitě i objemu. Stále však platilo, že trénink je veden ve všeobecném duchu s rychlostně-odrazovo-obratnostním zaměřením. Malinko více se pracovalo na

vytrvalosti, to však především formou her, a na posilování s vlastní vahou těla. Větší důraz byl kladen i na regeneraci. Tím, jak se zkvalitňoval trénink, bylo zapotřebí věnovat více času i procesům po zátěži, aby docházelo k rychlejší obnově sil. Neustále probíhalo ve středu plavání. Součástí regenerace se stala sportovní masáž a perličkové koupele.

Tabulka 6

Přehled nejlepších výkonů ve vybraných disciplínách dosažených v dorostenecké kategorii

Kategorie	Disciplíny					
	100 m (s)	200 m (s)	400 m (s)	Dálka (cm)	Trojsek (m)	110 m př. (s)
Dorost 16 let	11,5 (ručně)	-	.-	658	14,61	-
Dorost 17 let	11,0 (ručně)	22,5 (ručně)	-	726	15,00	14,74

Krátký komentář: Více jsme se věnovali technickému provedení skokanských disciplín, u kterých došlo k výraznému zlepšení. Druhým dorosteneckým rokem jsem byl českou jedničkou v dálce, oba roky v trojskoku. I když jsme neustále čekali se zapojením těžší posilovny do tréninkového procesu a spíše se zaměřovali opětovně na rozvoj síly především kruhovými tréninky, samotným dospíváním pokračovalo velké výkonnostní zlepšování. Přibýlo více odrazových cvičení a to se odrazilo především výrazným zlepšením v dálce a trojskoku.

4.4 Zhodnocení sportovní přípravy v juniorské kategorii

Juniorské období 18 – 19 let plynule navazuje na období předchozí. V této době jsem byl v druhé půli studia na sportovním gymnáziu a dále jsem pokračoval u trenéra Ivana Hubáčka. Zásady tréninku se nezměnily a platily tak, jak byly nastaveny v dorostenecké kategorii. Trénink se postupně více specializoval, nabýval na kvantitě i kvalitě, každým rokem narůstaly objemy jak v obecných tréninkových ukazatelích, tak i ve speciálních. Ovšem stále bylo místo na všeobecnou přípravu, pokračoval všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností. Kontinuita tréninku zůstala zachována. Vedle fyzického rozvoje se nám trenér snažil vštípit smysl pro fair play, čest, sportovního ducha a další duševní kvality, kterými by sportovec měl oplývat. V této době jsem byl stále pevně přesvědčen, že budu skokanem do dálky. Neuměl jsem si představit, že by tomu bylo jinak a já se věnoval jiné disciplíně, než kterou provozoval otec. Stále jsem měl před očima jeho velký vzor.

Toto období bylo počátkem seznamování s mezinárodní atletikou a mou budoucí konkurencí. Poprvé jsem startoval na velkých mezinárodních závodech, konkrétně na ME juniorů v Maďarsku, a to paradoxně na hladkých 400 m, které pro mě v té době byly okrajovou disciplínou. K nominaci na tento závod jsem se dostal absolutní náhodou, neboť jsem v té době byl stále ještě ryzí skokan. Při jednom z tréninků jsem si podvrtnul kotník, což mě vyřadilo ze skokanské přípravy a shodou okolností jsem se v tu stejnou dobu vsadil s jedním z trenérů, že budu schopen uběhnout 400 m pod 50 vteřin. Z kombinace této sázky a neschopnosti skákat došlo k tomu, že jsem na nejbližších závodech vyzkoušel zaběhnout trať 400 m. S časem 47,73 jsem porazil všechny nejlepší české juniory té doby a nominoval jsem se na MEJ. Nominační limit byl sice o setinu vteřiny nižší, než můj výkon, ovšem dostal jsem divokou kartu. Nutno podotknout, že ani tato skutečnost mě v té době nepřesvědčila stát se běžcem a stále jsem trval na svém cíli být skokanem.

MEJ byl tvrdý křest ohněm. S ohledem na nulové zkušenosti s touto disciplínou se mi start příliš nevydařil. V té době jsem ještě netušil, jak se mám před závodem správně rozcvičit. Nevěděl jsem, co mé tělo při takovém závodě potřebuje. Můj předzávodní rytmus je takový, že den předem si musím dát krátký trénink s jedním úsekem naplno, kterým se tzv. „prošťouchnu“. Tím se dostanu do tempa a závodím pak v plné formě. To jsem však v té době ještě nemohl vědět. Proto jsem správné rozcvičení neprovedl a v individuálním závodě pak běžel podprůměrně. Pakliže bych býval zaběhl svůj nominační čas, prošel bych do finále. Výrazně lepšího výsledku jsem dosáhl ve štafetě na 4×400 m. Individuální závod mi posloužil jako ona potřebná rozcvička a letmý úsek jsem ve štafetě zaběhl za 46,5 s. Ač se mi start nevydařil dle mých představ, zkušenosti, které jsem během závodu získal, byly neocenitelné. Byla to pro mě obrovská devíza do budoucna. A opět vše směřovalo k mé budoucí specializaci.

Tabulka 7

Základní charakteristiky OTU v juniorské kategorii

Kategorie	Základní charakteristiky OTU			
	Počet trén. dní (týdně)	Počet TJ (týdně)	Regenerace (týdně v min.)	Počet dní nemoci/zranění (n/z)
Junioři 18 let	5	7	350	10/21
Junioři 19 let	5	8	250	5/4

Krátký komentář: *Dále jsme pokračovali ve zvyšování zátěže, avšak došlo ke zdravotním komplikacím. I z toho důvodu jsem věnoval více času rehabilitaci a poté regeneraci než doposud. To mě naučilo brát tyto věci jako důležité součásti tréninku. V následujících letech se proto pro mě staly nedílnou součástí tréninkového procesu a nikdy jsem nezapomněl se jim v dostatečné míře věnovat.*

Tabulka 8

Přehled nejlepších výkonů ve vybraných disciplínách dosažených v juniorské kategorii

Kategorie	Disciplíny					
	100 m (s)	200 m (s)	400 m (s)	Dálka (cm)	Trojskok (m)	Víceboj (body)
Junioři 18 let	11,0 (ručně)	22,66	-	719	14,99	-
Junioři 19 let	10,8 (ručně)	21,90	47,73	726	15,34	-

Krátký komentář: *Během prvního roku v kategorii juniorů jsem v průběhu zimy utrpěl zranění v podobě těžké distorze levého hlezna. Zranění jsem si přivodil při doplňkovém sportu, basketbalu. Tímto zraněním byla následně ovlivněna celá letní sezóna. Ve druhém roce se objevily zdravotní komplikace s kotníkem odrazové nohy, proto jsem zkusil běh na 400 m.*

Halový trojskokanský výkon v 19 letech byl skočen bez odrazového břevna. „Čistý pokus“ byl změřen jako nový český juniorský halový rekord. Dodnes je tento výkon rekordem halových šampionátů juniorů.

4.5 Zhodnocení sportovní přípravy v kategorii dospělých

Po skončení studia na sportovním gymnáziu jsem se v roce 1995 přestěhoval do Prahy a začal trénovat v ASC Dukla Praha. Do Prahy jsem nastupoval jako skokan, a to k Jaroslavu Přiščákovvi. V této době jsem začal s úzce specializovaným tréninkem, což bylo vzhledem k věku samozřejmé. Začali jsem značně rozvíjet nejen rychlost, ale i

specifickou odrazovou sílu doplněnou o speciální průpravná cvičení skokana. Díky navýšení objemu tréninku o silovou přípravu došlo k výraznému nárůstu výkonnosti. Dle tréninkových ukazatelů naměřených v té době jsem měl reálný předpoklad budoucích skokanských výkonů vrcholové světové úrovně. V rámci tréninku ze zkráceného rozběhu jsem měl skočeno přes 740 cm, což bylo předzvěstí vynikajících výkonů pro nadcházející letní sezónu roku 1996.

Těsně před závodním obdobím jsem se však opět zranil, konkrétně došlo k odražení paty, což je nepříjemné a velmi bolestivé skokanské zranění. A tak ačkoliv jsem měl obrovskou formu, noha mi neumožnila odraz. V okamžiku pokusu o maximální odraz noha reagovala podlomením a díky tomu jsem byl velice výkonnostně limitovaný. Po těchto zdravotních komplikacích jsem dostal obrovskou chuť znovu si zkusit běh na 400 m. Lze říci po dvoutýdenní tréninkové přípravě zaměřené výhradně na tuto disciplínu, jsem skončil na druhém místě na MČR v čase 46,74. Skutečnost, že jsem byl schopen bez jakékoliv specializované běžecké přípravy dosáhnout takového času, nás s trenérem postupně motivovalo ke změně pro další rok. Přistoupili jsme ke změně disciplíny a zahájili přípravu na 400 m. Tedy od podzimu roku 1996 jsem přešel na zcela novou atletickou disciplínu a úzce jsem se specializoval na běh na 400 m. Paradoxně jsem však setrval u skokanského trenéra.

Během jarní přípravy roku 1997 mě při soustředění na Mallorce napadlo, po dohodě s trenérem, vyzkoušet 400 m překážek. Tato disciplína mě oslovila svou rozmanitostí. Na této trati se spojily prvky rychlostní, skokanské, vytrvalostní, technické, rytmické, což pro mě byla motivace a zábava. Po návratu ze soustředění jsem ve svém prvním závodě na dráze zaběhl čas 50,02 s. Poté jsem ve třetím životním závodě překonal 23let starý český rekord, což definitivně rozhodlo o mém dalším atletickém osudu. V roce 1997 jsem tedy s konečnou platností vstoupil do vrcholové atletiky a stal se běžcem na 400 m překážek. Díky výkonům v této době jsem mimo jiné držitelem třetího historického času na 400 m překážek do 22 let v Evropě.

Pro přehlednost bych stručně komentoval a zhodnotil jednotlivé roční tréninkové cykly.

4.5.1 Stručná charakteristika sportovní přípravy v jednotlivých ročních tréninkových cyklech

1) RTC 1996/97

Zahájení přípravy: 16.10.1996

Trenér: Jaroslav Prišćák

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Příprava v tomto roce byla úplně odlišná od předchozích let. Prvně jsme začali od podzimu čtvrtkařskou přípravu. Daleko víc se běhalo, tedy zvýšil se běžecký objem. I přesto jsme se snažili nadále udržet i vysoký odrazový objem, na kterém jsem stavěl svojí výkonnost. Bylo nám jasné, že jsem odrazový typ, a proto musím tuto svojí přednost dále rozvíjet. Začátek objemové přípravy byl realizován v Harrachově. Byl tak položen základní objemový kámen. V rámci přípravy jsme zkoušeli i halovou sezonu, avšak byla velmi ovlivněna nemocí. Trvala proto jen velmi krátce a mohl jsem dále pokračovat v dlouhé přípravě na letní část sezóny. Poprvé jsme odletěli na jarní soustředění do klimaticky teplých krajín, konkrétně na Mallorku. Toto se ukázalo jako stěžejní pro vrchol sezóny, protože zde jsme se začali plně věnovat překážkám. V této době proběhlo hodně odrazových testů, které jsem měl lepší než trenér Jaroslav Prišćák v době jeho trojskokanské vrcholné formy (osobní rekord v trojskoku 17,23 m). Z této odrazové připravenosti jsem posléze v průběhu sezóny těžil a zaběhl jsem český rekord, který se mi poté už nepodařilo překonat a je platným dodnes.

Tabulka 9

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet dní omezení/nemoci (o/n)
270	374	3850	12/10

Bilance RTC:

a) místo ve světových tabulkách: 8.

b) nejlepší výkon: 48,27 s

c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: splněn

Hodnotící komentář: Lepší první sezónu na překážkách jsem si ani ve skutečnosti nemohl představit. Překonal jsem 23 let starý český rekord, získal jsem medaili na ME do 22 let ve štafetě a skončil čtvrtý na 400 m př., kvalifikoval jsem se do finálového běhu na MS v Athénách mezi osmičku nejrychlejších běžců na světě v běhu na 400 m překážek a v té době jsem byl druhý v historických tabulkách evropských běžců na 400 m překážek do 22let. Momentálně se stále nacházím na třetím místě. Na Světové univerziádě na Sicílii jsem opět obsadil nepopulární 4. pozici.

2) RTC 1997/98

Zahájení přípravy: 13.10.1997

Trenér: Jaroslav Prišćák

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Po loňském úspěchu jsem byl velmi namotivován do přípravy v následujícím roce. Přípravu jsme zahájili ve Vysokých Tatrách a pokračovali opět v Harrachově. Halová sezóna byla úplně vynechána. V zimním období jsme strávili několik týdnů na Kanárských ostrovech, kde jsme se mohli plně věnovat překážkářskému tréninku. Byl jsem po všech stránkách velmi dobře připraven a sezónu začal daleko rychleji, než v loňském roce. Absolvoval jsem závody v Brazílii a Japonsku ve velmi dobrých časech. Vyhrál jsem Memoriál Josefa Odložila (MJO) v Praze v novém rekordu mítinku (48,91 s). Na MJO jsem běžel za Davida Nikodýma, který tragicky zemřel při autonehodě ve Vysokých Tatrách na podzim roku 1997. Na začátku sezóny se mi podařilo výkonem 49,02 s porazit ikonu disciplíny 400 m př. mistra světa Samuela Mateteho ze Zimbabwe v Ostravě na Zlaté tretře. Tento závod mi navždy zůstane v hlavě uchován jako jeden z nejpovedenějších. Matete si před závodem vůbec nepřipouštěl prohru, ale já byl hnán vpřed zaplněným stadionem fanoušků. Při tomto závodě jsem se však velmi nepříjemně nakopl o překážku do kolena a v následujících dnech udělal velkou chybu. Místo volna a léčení jsem dále pokračoval v tréninku a závodech. Do kolena jsem dostal zánět, a to velmi ovlivnilo zbytek sezóny. Na ME jsem se probojoval do finále. 7. místo a čas 50,51 s byl pro mne zklamáním, jelikož tréninkové ukazatele

z jarních měsíců ukazovaly na daleko lepší výsledek. Až koncem sezóny mé potíže s kolenem zmizely a podařilo se mi zaběhnout osobní rekord na hladkých 400 m 45,78 s.

Tabulka 10

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet dní omezení/nemoci (o/n)
288	385	4600	45/7

Bilance RTC:

a) místo ve světových tabulkách: 23.

b) nejlepší výkon: 48,83 s

c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: splněn

Hodnotící komentář: Podařilo se mi vyhrát několik mítinků, když na startu byli i velice dobří soupeři. Běžel jsem finále ME jak v závodě na 400m př., tak ve štafetě na 4×400 m (společně s Poděbradským, Štejfou a Bláhou) jsem obsadil 7. místo. Na konci sezóny jsem zaostal o jedinou setinu za českým rekordem na hladkých 400 m. 400 m jsem běhal jen doplňkově. Výkon 45,78 s jsem zaběhl 8. září na „domácím“ plzeňském stadionu. Dosažení tohoto výkonu znamenalo, že jsem byl v atletických tabulkách za rok 1998 veden na prvním místě jak ve své disciplíně 400 m př., tak i na 400 m.

3) RTC 1998/99

Zahájení přípravy: 11.11.1998

Trenér: Jaroslav Prišćák (spolupráce s Vladimírem Korbelem)

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Po loňských zdravotních problémech jsem podzim a přechodné období věnoval rehabilitaci a doléčení všech zdravotních potíží. Absolvoval jsem též laserovou operaci očí. Poté jsem však udělal velkou chybu. Začal jsem s tréninkem později než jiné roky a neudělal jsem plně kvalitní objemovou přípravu. Tuto skutečnost jsem si uvědomil až s odstupem času. Měl jsem později v zimních a jarních měsících možnost velmi

kvalitní a dlouhodobé přípravy v teplých klimatických podmínkách (měsíc v JAR, dva měsíce v Austrálii), avšak chybějící objemová příprava se ukázala jako největší problém. Velmi rychle jsme začali s kvalitní přípravou v tretrách a celosezónní formu jsme „utavili“. Tento rok je jediný v mé kariéře, kdy jsem se nedostal na 400 m př. pod 49 s (nepočítám-li pooperační roky). V průběhu léta a závodního období jsme s trenérem Prišćákem nevěděli, jak se z této krize dostat. Požádali jsme tedy o spolupráci zkušeného trenéra Vladimíra Korbela. Ten mě dokázal během tří týdnů výkonnostně velmi zvednout. Z časů kolem 50 vteřin jsem se posunul až na hranici 49 vteřin. Na MS v Seville jsem skončil v semifinále, po celoročních problémech se nedalo pomýšlet výše a za daných okolností jsem musel být s výsledkem spokojen.

Tabulka 11

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet dní omezení/nemoci (o/n)
230	280	3570	20/10

Bilance RTC:

a) místo ve světových tabulkách: 33.

b) nejlepší výkon: 49,15 s

c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: nesplněn

Hodnotící komentář: Jediná sezóna, kdy jsem neběžel pod 49 s a na vrcholné akci roku MS v Seville jsem skončil už v semifinále výkonem 49,17 s. Přínosem bylo zahájení spolupráce s Vladimírem Korbelem a některá vítězství na několika mítincích. Každé takovéto vítězství se počítá a mě vždy pomohlo získáním velké motivace do tréninku. I když sezóna nedopadla úplně podle představ, dokázal jsem se během pár týdnů vrátit do slušné formy a zalíbila se mi spolupráce s novým trenérem, který přinesl nové a zajímavé tréninkové prvky, jenž jsme dokázali v další sezóně využít.

4) RTC 1999/2000

Zahájení přípravy: 18.10.1999

Trenér: Jaroslav Prišćák a Vladimír Korbel

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Po zkušenostech z loňské sezóny a dobré spolupráce s V. Korbelem, jsem se rozhodl spolupracovat s oběma trenéry. Dá se říci, že trénink byl postaven na tréninkovém plánu V. Korbela, J. Prišćák měl na starosti plán odrazové přípravy. Pro mě velmi důležitou složku tréninku. Podzimní přípravu jsem strávil v Krkonoších, kde jsme velmi dobře zapracovali na objemové přípravě. Tímto byl dán podklad pro dobré pokračování kvalitativní složky tréninku. Dále jsme pokračovali v tréninkovém kempu v Austrálii, kde jsme byli měsíc. Při kontrolních závodech v Perthu jsem se výkonem 49,02 s na 400 m překážek (5.2.) jako první český atlet nominoval na OH. Po návratu jsem se během pěti dnů zúčastnil halového MČR a na trati 400 m jsem v dosud platném rekordu šampionátu 46,45 s vyhrál. Pro HME v Gentu jsem se rozhodl vzdát individuálního startu na 400 m a po dohodě jsme se celý tým soustředili na štafetu 4×400 m. Běžel jsem první úsek, na kterém mi bylo elektricky změřeno 45,96 s. Řekl bych, že to byl jeden z nejvydařenějších běhů, jaký jsem kdy absolvoval. V té chvíli jsem se cítil tak, že mě nikdo nemůže porazit. Po absolvování svého úseku jsem předával jako první (mj. před budoucím vicemistrem světa na 400 m Ingo Schultzem z Německa) a zbytku štafety se podařilo donést kolík do cíle ze všech nejrychleji. Po zásluze jsme se stali halovými mistry Evropy. Plni optimismu jsme se vrhli do přípravy na letní sezónu. Čekaly mě kempy na Kanárských ostrovech a v Nymburce. Bohužel mě potkaly zdravotní problémy, ze kterých se můj organismus plně nedostal. Jednalo se o virové onemocnění. Protože jsem velmi rychle pokračoval v tréninku, došlo k přetížení organismu. Veškerá příprava směřovala k OH v Sydney, které se však konaly až v září, což byl velmi neobvyklý termín pro většinu Evropanů. Touto dobou většinou končí sezóna a zde měla teprve vrcholit. Poslední část přípravy jsme absolvovali kvůli aklimatizaci v Brisbane, poblíž Sydney. Bohužel došlo k další chybě, kdy jsem neběžel žádný závod před vlastním olympijským startem. I když se nám podařilo formu připravit dobře, určité rozzávodění chybělo. To se projevilo v semifinále, kde jsem udělal chybu na 5. překážce a tím závod nevyšel přesně podle představ. V takovéto konkurenci se za každou chybičku platí. Přitom rozběh se mi podařilo vyhrát, i když jsem ho měl nabitý velmi kvalitními soupeři, a do dalších fází závodu jsem si věřil. Celkově jsem skončil na

13. místě a do finále nepostoupil. Po tomto, pro mě neúspěšném vystoupení, jsme se dohodli na ukončení spolupráce s trenérem Korbelem.

Tabulka 12

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (min.)	Počet dní omezení nemoci (o/n)
283	380	3400	20/4

Bilance RTC:

a) místo ve světových tabulkách: 18.

b) nejlepší výkon: 48,71 s

c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: splněn

Hodnotící komentář: Ačkoliv se mi nepodařilo postoupit do finále OH, v halové sezóně se nám podařilo vyhrát na HME v Gentu štafetu na 4×400 (společně s Poděbradským, Bláhou a Tesaříkem). Celkově lze RTC hodnotit kladně. Halová sezóna dopadla převelice dobře, jak už to někdy bývá, do všeho pak zasáhla nemoc. I když jsem na OH neběžel špatně, v dané situaci to víc než na semifinále nestačilo. Především pak halová sezóna rozhodla o spíše převládající spokojenosti na konci roku.

5) RTC 2000/01

Zahájení přípravy: 18.10.2000

Trenér: Jaroslav Prišćák a Dalibor Kupka

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Začátek této přípravy jsem zahájil opět pod úplným vedením trenéra Prišćáka. Zkusili jsme se připravit na halovou sezónu objemovým tréninkem v Harrachově a poté kvalitním soustředěním v Austrálii. Zimní závodní období však absolutně nenaplnilo naše očekávání a já jsem cítil, že je čas na velkou změnu. A tou byl

přechod do skupiny Dalibora Kupky. V té se nacházelo několik výborných běžců (mj. Radek Zachoval, Štěpán Tesařík, Karel Bláha ad.) a proto byl každý z tréninků velmi kvalitní a já dostal obrovskou chuť do přípravy na letní sezónu. Toto se ukázalo dobrým krokem, protože po několika měsíční spolupráci s Daliborem Kupkou jsem se dostal do finále MS v Edmontonu časem 48,53 s, kterým jsem se velmi přiblížil svému osobnímu rekordu. Věřím, že bych ho v tomto běhu překonal, zakopl jsem však na šesté překážce, což mě velmi zbrzdilo. I tak jsem musel být velmi spokojen. Parta ve skupině byla výborná a všichni běhali na velmi výborné úrovni. Musím proto hodnotit tento přechod a tuto spolupráci jako velmi pozitivní a přínosnou.

Tabulka 13

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet omezení/nemoci (o/n)
260	330	4500	15/6

Bilance RTC:

- a) místo ve světových tabulkách: 16.
- b) nejlepší výkon: 48,53 s
- c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: splněn

Hodnotící komentář: Tento rok se mi opětovně podařilo postoupit v běhu na 400 m př. mezi osmičku nejrychlejších na světě. Velmi jsem se přiblížil osobnímu rekordu. Zase mi ale chyběl kýžený kousek k překonání osobního rekordu, či k získání světové medaile. Bylo to ale velkou vzpruhou do další přípravy pro následující rok.

6) RTC 2001/02

Zahájení přípravy: 13.10.2001

Trenér: Dalibor Kupka

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Uvedený RTC bych hodnotil jako nejzdařilejší ve své kariéře. První sezóna, kdy jsem zahájil přípravu se skupinou D. Kupky hned od podzimu a zaměřili jsme se na dva vrcholy. Tím prvním bylo HME ve Vídni a zde se mi podařilo postoupit až do finále hladkých 400 m. Celkově jsem obsadil páté místo časem 46,36 s. Jednalo se o nejrychlejší finále v historii halových evropských šampionátů. Až do závěrečných metrů jsem bojoval o bronzovou medaili, byl jsem však velmi ovlivněn špatnou dráhou. Těsně jsem zaostal za českým rekordem a to jsem se v průběhu závodu dostal do několika nepříjemných strkanic. I přesto všechno musím hodnotit halovou sezónu pozitivně. Druhým vrcholem bylo ME v Mnichově. Mojí jarní přípravu na hlavní část sezóny velmi ovlivnily problémy s achillovou šlachou. Zdravotní komplikace se mě držely až do konce této sezóny. Možná i tato nepříjemná skutečnost pozitivně ovlivnila výsledek na ME, protože jsem nemohl ze začátku sezóny tolik závodit a spíše jsem se zaměřil na trénink a léčbu. V popisovém RTC jsme přešli z 13ti krokového rytmu na 14ti krokový. V Mnichově se nám podařilo optimálně načasovat formu. Suverénně jsem vyhrál rozběh, v semifinále jsem proti sobě měl velmi kvalitní soupeře (mj. mistra světa F. Moriho z Itálie, či obhájce titulu mistra Evropy Poláka P. Januszewského). I tento běh jsem bez problémů vyhrál, dosáhl jsem v té době druhého životního času (48,46 s), který byl nejrychlejší ze všech startujících. Když dnes slýchám, že se mi nepodařilo od první sezóny na překážkách vylepšit svůj osobní rekord, vím, že jsem na něj několikrát měl. Toto byl asi úplně nejpovedenější závod mého života. Zaostal jsem za rekordem 19 setin a to jsem běžel velmi uvolněný a kontrolovaný běh. Také škoda chladnějšího a deštivějšího počasí. Finálový běh už tak podařený nebyl, i přesto jsem dokázal ještě zrychlit. Vyhrál mistr světa a evropský rekordman Francouz S. Diagana, který zaběhl i nejlepší světový výkon roku. Mně se podařilo i po nepovedeném výkonu uhájit stříbrnou pozici a získat svojí první velkou seniorskou individuální medaili v druhém životním čase 48,43 s. Musel jsem být spokojen. Ve štafetě jsme skončili na nepopulární „bramborové“, tedy čtvrté pozici. Koncem sezóny jsem reprezentoval Evropu na Světovém poháru v Madridu, kde jsem opět obsadil časem 49,28 s nejméně oblíbenou 4. pozici.

Tabulka 14

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet omezení/nemoci (o/n) dní
290	390	5200	40/5

Bilance RTC:

a) místo ve světových tabulkách: 14.

b) nejlepší výkon: 48,43 s

c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: splněn

Hodnotící komentář: Na obou vrcholech roku jsem postoupil do finále a získal jsem svoji první velkou individuální medaili a velmi se přiblížil vlastnímu osobnímu a českému rekordů druhým a třetím nejlepším časem kariéry. Škoda zaváhání při finálovém běhu v Mnichově a popršeného a chladného počasí. Nikdy jsem neběžel dva takto rychlé běhy ve dvou dnech.

7) RTC 2002/03

Zahájení přípravy: 3.11.2002

Trenér: D.Kupka

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Po loňské velmi vydařené sezóně jsme věnovali dostatek času doléčení všech zdravotních problémů, zejména achillovy šlachy. To se také podařilo a začátek přípravy jsem absolvoval bez problémů. Naladění loňskými úspěchy jsme se do přípravy vrhli s velkou intenzitou. Halová sezóna plnila charakter pouze kontrolní a vše bylo podřízeno úspěchu v letní sezóně. Všechny tréninkové ukazatele vykazovaly rostoucí trend a zároveň vypadaly velmi nadějně. Začátek hlavní sezóny byl nejlepší v mé dosavadní kariéře. První závod jsem zahájil vítězstvím v Polsku výkonem 49,12 s. Takto rychle jsem nikdy v úvodním závodě sezóny nezačal. Pokračovalo to výborným výsledkem na Zlaté třetře v Ostravě, kde jsem porazil veškerou světovou konkurenci, kromě v té době fenomenálního a neporazitelného mistra světa Felixe Sancheze z Dominikánské republiky. Ve vyrovnané konkurenci jsem doběhl druhý v čase 48,63 s. Opět jsme zvolili 14ti krokový rytmus, kdy jsem první polovinu závodu rozbíhal pomaleji. Podle mezičasů bylo vidět, že jsem byl velmi dobře připraven. V polovině závodu jsem na 5. překážce na Sancheze ztrácel 1,2 sekundy, zatímco v cíli jsem zaostal přesně o 0,5 sekundy. Uvedené zjištění ukázalo, že jsem druhou polovinu závodní trati

proběhl o 0,7 sekundy rychleji než světová jednička na překážkách. Před MS v Paříži jsem absolvoval vysokohorské soustředění ve Font Romeu. Zde jsem si zaběhl neskutečné osobní tréninkové časy a pro nadcházející MS to vypadalo velmi nadějně. Rozběh proběhl bez problémů, avšak v semifinále jsem udělal osudovou chybu. Navnaděn tréninkovými ukazateli jsem chtěl v tomto závodě zaběhnout pod 48 vteřin a ohromit své soupeře. Bohužel jsem tento závod neskutečným způsobem „přepálil“. Na 300 m jsem vybíhal ze zatáčky na vedoucí pozici, ale již jsem tušil, že je zle. Popravdě jsem nevěřil, že se mi podaří překonat poslední dvě překážky, tak strašně jsem „zatuhl“. Nějakým způsobem se mi to povedlo a konec závodu jsem doslova došel. I přesto jsem dosáhl výborného času 48,83 s. Do finále jsem však nepostoupil. Jsem dodnes přesvědčen, že stačilo třetí stovku závodu běžet o pár desetin pomaleji a v závěru bych tolik „nevytuhl“ a zaběhl bych nový český rekord. Bohužel to byla jedna z chyb, které jsem se v průběhu mých nejlepších let, kdy jsem neměl zdravotní problémy, dopustil. To jsem vše vyhodnotil až s odstupem času. Věřím, že jsem byl téměř každý rok připraven na překonání osobního rekordu, avšak ten byl postaven tak vysoko, že i drobná chyba znamenala neúspěch.

Tabulka 15

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet dní omezení/nemoci (o/n)
305	405	4500	15/2

Bilance RTC:

- a) místo ve světových tabulkách: 17.
- b) nejlepší výkon: 48,63 s
- c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: nesplněn

Hodnotící komentář: Ačkoliv jsem byl výborně připraven, nepodařilo se mi postoupit do finálového běhu na 400 m překážek na pařížském MS a opět jsem nepřekonal svůj osobní rekord. Po skvělé započaté sezóně a následném vydařeném soustředění bezprostředně před MS pro mě byl výsledek v semifinále v Paříži velkým zklamáním. Hlavně proto, že jsem věděl, že mám na veliký výkon.

8) RTC 2003/04

Zahájení přípravy: 20.10.2003

Trenér: D.Kupka

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Jednalo se o můj druhý olympijský rok. Všechno bylo podřízeno úspěchu na OH v Athénách. Zimní sezóna byla opět vynechána a zaměřili jsme se na kvalitní a dlouhodobý objemový trénink. Podstatnou část přípravy jsme strávili v oblíbeném tréninkovém centru v JAR, v Potchefstroomu. Zde jsme pobýli s přestávkou dva měsíce. Zpětně vidím, že příprava v tento důležitý olympijský rok měla být postavena jinak. Tento dlouhodobý pobyt ve vysoké nadmořské výšce způsobil, že jsem dosahoval neskutečných tréninkových časů a vše nasvědčovalo tomu, že toto bude konečně má životní sezóna. Uvedl bych příklad jednoho tréninku, kdy jsem běžel dva modifikované úseky 400 m př., které by měly odpovídat přesnému závodnímu času. V prvním běhu jsem zaběhl 51 s, po delší pauze následoval rychlejší běh za 48,3 s. Tyto parametry ukazovaly na dobrou připravenost pro hlavní část sezóny. Bohužel jsme přípravu asi mírně přetáhli. Takovýchto tréninků ve výborných výkonech jsem absolvoval mnoho a udělal jsem si spousty osobních tréninkových rekordů. Do Evropy jsme se vrátili plní optimismu. Bohužel jsme začali závodit příliš brzy. První závod jsem absolvoval týden po návratu a výsledek mne psychicky velmi srazil. Zpětně vidím, že mělo dojít k většímu a delšímu odpočinku po návratu z vysoké nadmořské výšky. Místo toho, aby i po tomto závodě došlo k následnému vyladění, vrhli jsme se opět na trénink. Podle mého názoru došlo k přetrénování a ovlivnilo to celý zbytek sezóny. I když jsem odjel do dějiště olympijských her slušně připraven a dokázal jsem se zbavit následků přetrénování, proti světové konkurenci jsem neuspěl tak, jak bych si představoval. Svoji pouť jsem zakončil opět v semifinále v čase 48,88 s a umístil jsem se na konečném 14. místě. Předsezónní tréninkové časy opravňovaly pomýšlet nejen na finálovou účast, ale i na medailové umístění. Alespoň jsem dokázal zaběhnout nejlepší výkon sezóny na hlavní akci roku.

Tabulka 16

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet omezení/nemoci (o/n) dní
244	306	4705	10/2

Bilance RTC:**a) místo ve světových tabulkách:** 27.**b) nejlepší výkon:** 48,85 s**c) místo v tabulkách ČR:** 1.**Výkonnostní cíl:** nesplněn

Hodnotící komentář: Navnaděn neskutečnými tréninkovými ukazateli byl pro mě výsledek na OH v Athénách velkým zklamáním. Skončil jsem opět v semifinále a ani osobní rekord se mi nepodařilo vylepšit. Tento rok skončil velmi podobně jako předešlý. Opět jsem byl skvěle připraven, bohužel se mi nepodařilo přetavit skvělé tréninkové ukazatele do lepšího výsledku na OH. K tomuto vrcholu byl celý rok směřován.

9) RTC 2004/05**Zahájení přípravy:** 18.10.2004**Trenér:** D.Kupka**Klub:** TJ Dukla Praha

Popis RTC: V tomto RTC se začaly objevovat zdravotní problémy, které se v dalších letech stupňovaly. Průběh přípravy byl ještě bezproblémový. Závody v hale měly opět charakter kontrolní a vše bylo směřováno k letní sezóně. Začátek sezóny vyšel výborně, podařilo se mi zvítězit mimo jiné na Zlaté tretře v Ostravě v čase 48,93 s. Uvedený čas i samotné vítězství bylo pro mě velmi přínosné a pro trénink pozitivní, protože vyhrát na Zlaté tretře v novodobé historii byl jeden z mých snů. Poslední roky se mi dařilo umísťovat se zde na stupních vítězů, bohužel ne však vyhrát. Vzhledem ke každoroční konkurenci to bylo velmi náročné. Pouze vítěz obdržel nádhernou křišťálovou tretru a tu jsem konečně vybojoval. Pro české atlety je tento mítink srdeční záležitostí, protože každý rád závodí před plným stadionem a ještě k tomu domácích diváků. Tím však dobré závodní dny tohoto roku pro mne skončily. Při mítinku Super Grand Prix v Madridu jsem dostal v obrovském vedru úžeh. Udělal jsem chybu, že jsem přes počáteční náznaky nevolnosti odzávodil a poté došlo k velkému zhoršení mého zdravotního stavu. Následující noc byla snad nejhorší v mém životě. Trvalo mnoho týdnů, než se mi podařilo se navrátit ke kvalitnímu tréninku a závodění. To se posléze podařilo a čekalo

mě MS v Helsinkách. V rozběhu jsem začal volněji, abych šetřil síly a v závěru jsem chtěl běžet jen na postup. Místo toho jsem na 8. překážce zavadil levým kolenem o vedlejší překážku, přivodil si zranění a byl diskvalifikován. Za cílem mi koleno vyspravili osmi kovovými sponami. Tím pro mě tato sezóna skončila.

Tabulka 17

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet dní omezení/nemoci (o/n)
230	285	4950	34/10

Bilance RTC:

a) místo ve světových tabulkách: 26.

b) nejlepší výkon: 48,83 s

c) místo v tabulkách ČR: 1.

Výkonnostní cíl: nesplněn

Hodnotící komentář: Jediným pozitivem této zdravotními problémy provázenou sezónou bylo vítězství na Zlaté třetře v Ostravě. Hlavním vrcholem sezóny bylo MS, kde jsem vinou zranění poprvé v životě skončil již v rozběhu. Snad nikdy jsem nezažil takový zájem médií. Mé zašivané koleno se druhý den objevilo téměř ve všech periodikách a televizích. I toto je k zamyšlení.

10) RTC 2005/06

Zahájení přípravy: 10.10.2005

Trenér: V.Korbel

Klub: TJ Dukla Praha

Popis RTC: Po loňské sezóně a neúspěchu na MS v Helsinkách jsem ukončil své působení ve skupině D. Kupky. Oslovil jsem opět V. Korbela a od podzimu jsem začal přípravu na novou sezónu pod jeho vedením. Halovou sezónu jsme úplně vynechali a vše jsme směřovali na překážkářskou letní sezónu s vrcholem na ME v Göteborgu . Na jaře jsme absolvovali dva bloky přípravy na Kanárských ostrovech. První část proběhla podle

očekávání a s výbornými tréninkovými ukazateli. Po krátké pauze v ČR jsme zahájili opět na Kanárských ostrovech, konkrétně ve městě Maspalomas, druhou část. Po jednom z kvalitních překážkových tréninků mi začalo „přeskakovat“ pravé koleno. Nejdříve jsem si myslel, že se jedná jen o nějaký blok a vše bude během pár dnů v pořádku. Bohužel uvedená zdravotní komplikace trvala několik týdnů a bolest neustávala. Absolvoval jsem velké množství vyšetření u největších odborníků a po jejich diagnózách to vypadalo s mým kolenem velmi špatně. I přesto jsem dotrénoval zbytek sezóny a odjel na ME. Zde jsem téměř bez závodního vyladění skončil na první nepostupové pozici do finále, tedy celkově na 9. místě. Po návratu do Čech jsem začal plánovat přípravu na svoji první operaci. Jak se nakonec ukázalo, koleno bylo dost poškozeno a nejednalo se o jedinou operaci poškozeného kloubu. Bylo nutné provést plastiku přetrženého předního zkříženého vazy, dále operovat poškozenou chrupavku a menisky. Do dnešních dnů svádím prozatím nekončící boj se zdravotní indispozicí, která mne limituje v tréninkovém procesu.

Tabulka 18

Základní charakteristiky OTU v RTC

Základní charakteristiky OTU			
Počet trén. dní (n)	Počet TJ (n)	Regenerace (hod.)	Počet omezení/nemoci (o/n) dní
256	265	3800	145/10

Bilance RTC:

a) místo ve světových tabulkách: 70.

b) nejlepší výkon: 50,03 s

c) místo v tabulkách ČR: 3.

Výkonnostní cíl: nesplněn

Hodnotící komentář: RTC byl ovlivněn prvním těžkým zraněním, které se ukázalo jako rozhodující pro průběh mé další kariéry. V konečném důsledku však musím své působení na ME hodnotit kladně, protože umístění na 9.místě s přetrženým předním zkříženým vazem kloubu kolenního se rovná téměř zázraku. Škoda, že po šampionátu spousta odborníků hodnotila mé vystoupení negativně, aniž věděli, s jak těžkým zraněním jsem

závodil. Při následném operačním zákroku ošetřující doktor konstatoval, že většina lidí by s takovýmto zraněním s obtížemi i chodila.

4.6 Vybrané příklady týdenních mikrocyklů s hodnotícím komentářem

Pro tuto část jsem si vybral čtyři příklady týdenních mikrocyklů. První obsahuje popis „mezizávodního“ období v roce 2003, druhý zaznamenává týdenní mikrocyklus, který vyvrcholil víkendovým MČR v hale 2000. Třetí zachycuje poslední týdenní mikrocyklus před MS v Athénách v roce 1997 a čtvrtý dokumentuje na poslední týdenní mikrocyklus před Olympijskými hrami v Athénách v roce 2004. Chtěl bych upozornit, že předkládané tabulky i s komentáři nejsou vedeny chronologicky. Spíše jsem chtěl poukázat na příklady stěžejních období, které byly dle mého názoru významné z hlediska pozdějšího dosaženého výkonu v běhu na 400 m překážek.

- a) Týdenní mikrocyklus v „mezizávodním“ období před startem na MS

Týdenní mikrocyklus: 21.7. – 27.7.2003

Plánovaná soutěž: MS v Paříži

Tabulka 19

Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 21.7. – 27.7. 2003

Den	Dopoledne	Odpoledne
Pondělí	R, R, ABC 7×50 m, 3×100 m R, abc přek.v chůzi + v běhu 25 min., 2×3×60 m+2×100 m (různě rozložené). Závěr tréninku: 4×50 kotníčky. Výklus	Posilovna: trhy, benč, výpony, podpěry, výskok, výstupy; odrazy 8×6 přek.snožmo, 4×100 m odrazy (různé) s meziklusem
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 2× 3× 60 m+2×100 m (různě rozložené) (časy v s): 6,87-6,79-6,62-6,87-6,70-6,50- 10,63-10,53	

Pokračování **Tabulky 19** ze strany 60

Úterý	R,R, ABC 7×50 m, 3×100 m rovinky, abc přek. 10 min. 2×30 m nízký start, náběhy na přek. 1x 2 př., 4×5 přek., 1×200 m (na druhou 100 m). Výklus	Protahování, masáž zad
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 2×30 m nízký start, náběhy na přek. 1× 2 př., 4×5 přek., 1×200 m (na druhou 100 m) (časy s): 21,77-21,57-20,85-20,89-12,14-10,29	
Středa	R,R, posilovna – podřep, výskok, benč, výstupy, výpony, adduktory, abduktory, vršek ; odrazy 8×6 přek.snožmo, 3×30ti skok, 3×20 skok. Výklus	Masáž
Čtvrtek	R,R, 7×50 abc, 4×100 m rovinky. Úseky: 400-150-500-400-150-500-400-150 m, interval odpočinku:(90 s - 6 min.-6 min. – 90 s -6 min.- 6min.- 90 s) Výklus	3×10 min. klus, protažení, plavání, vířivka
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 400-150-500-400-150-500-400-150 m, interval Odpočinku: (90 s - 6 min.- 6 min. – 90 s-6 min.- 6min.-90 s), (časy): 1:10 min.-17,5 s-1:30,8 min.-1:10 min.-18,4 s-1:24,8 min. - 1:08 min.-17,5 s)	
Pátek	R,R, 7×50 abc, 2×100 m rovinky, abc přek. v běhu 15 min., 3×80 m tahač – boty + 2×80 m tahač – tretry + 3×100 m , interval odpočinku: (2 min.-2 min.-8 min.-3 min.-3 min.-10 min.-3 min.-3 min.)	2×4 min. běhy + protažení bazén + vířivka
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 3×80 m tahač – boty + 2×80 m tahač – tretry + 3×100 m, interval odpočinku: (2 min.-2 min.-8 min.-3 min.-3 min.-10 min.-3 min.-3 min. (časy v s): 10,4-10,1-9,7-9,46-9,05-11,19-10,65-10,49	
Sobota	R,R, 7×50 m abc, 2×100 m R, abc přek.v běhu 10 min., 150-300 m přek.-150-300 m přek.-300 m přek. (interval odpočinku: 2:30 min.-14 min.-3 min.-21 min.)	Fyzioterapeut - uvolňování
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 150-300 m přek.-150-300 m přek.-300 m přek. (interval odpočinku: 2:30 min.-14 min.-3 min.-21 min.), (časy v s): (18,9-36,92-18,6-37,5-36,54). Výklus	
Neděle	Volný den	Plavání + vířivka + masáž

Komentář: Druhý týden ze tří absolvovaných týdnů soustředění ve Font Romeu ve vysoké nadmořské výšce (1850 m.n.m.). Jednalo se o období přípravy směrem k MS v Paříži, které se

konalo o několik týdnů později. Po úvodním aklimatizačním týdnu došlo k velkému nárůstu objemu i intenzity. Zaměřili jsme se především na rozvoj rychlostní vytrvalosti a na speciální překážkářské tréninky, kdy jsme pracovali hlavně na první polovině až dvou třetinách trati. Intenzita v následujícím týdnu ještě vzrostla a z tohoto soustředění jsem odjížděl velmi dobře připraven.

b) Zaměřovací týdenní mikrocyklus před halovým MČR

Týdenní mikrocyklus: 7. 2. 2000 - 13. 2. 2000

Plánovaná soutěž: halové MČR

Tabulka 20

Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 7. 2. – 13. 2. 2000

Den	Dopoledne	Odpoledne
Pondělí	Přílet do Prahy ráno v 9:10 hod.	Klus + protažení
Úterý	R,R, 10×40 m abc, 4×50 m R, 30-50-60-60 pauzy 4-5-7; fitness-výbušnost	
Středa	R,R, 10×50 m abc, 3×80 R, 1×120 m, 1×60 m do zatáčky, 1×30 m ze zatáčky	Masáž
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 1×120 m (12,7 s), 1×60 m do zatáčky, 1×30 m ze zatáčky	
Čtvrtek	Klus + protažení	
Pátek	R,R, 10×50 m abc, 3×60 m rovinky, 3×120 m do zatáčky (lehce-svižně)	
Sobota	MČR – Stromovka – 400 m – rozběh - 46,95 s (mezičasy – 10,8-21,6-33,1 s)	Masáž
Neděle	MČR – Stromovka – 400 m – finále - 46,45 s (mezičas – 33,07 s na 300 m)	

Komentář: V tabulce 20 sledujeme vybraný týdenní mikrocyklus před halovým MČR. Chtěl bych upozornit, že v pondělí 7.2.2000 jsem se vrátil z měsíčního soustředění v Austrálii a měl jsem pouze 5 dnů do závodů. Cítil jsem obrovskou formu a i přes aklimatizační problémy vyhrál. Po zdařilém soustředění jsem tento týden především dospával spánkový „deficit“ a trénoval jen v nízké intenzitě. Doba mezi příletem a následnými závody byla velmi krátká. Přesto se mi podařilo zaběhnout rekord šampionátu a zároveň i rekord haly ve Stromovce. Byl to hodně zdařilý týden.

c) Zaměřovací týdenní mikrocyklus před startem na MS

Týdenní mikrocyklus: 22. 7. 1997-3. 8.1997

Plánovaná soutěž: MS v Athénách

Tabulka 21

Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 22. 7. – 3. 8. 1997

Den	Dopoledne	Odpoledne
Pondělí	R,R, 10×50 m abc, 4×100 m R, 80-120-120-120 m, 6×5 přek.snožmo	
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 80-120-120-120 m (časy v s) : 8,79-13,09-12,79-12,59, 6×5 přek.snožmo	
Úterý	R,R, 10×50 m abc, 3×100 m R, abc přek.15 min., 6×5 přek.snožmo, posilovna-pozvedy, přemístění, podřep-výskok,výpady, kotníčky; 6×100 m R	Protahování
Středa	Cesta Praha-Athény	R,R, 10×50 abc, 6×100 m R lehce po trávě
Čtvrtek	R,R, 10×50 abc, 3×100 m R, 4×50 m R do zatáčky	Masáž
Pátek	R,R, 10×50 abc, 5×100 m R, abc přek. 15 min., 2×5 přek.lehce, 1×5 přek., 1×150 m	
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 1×5 přek. (21,7 s), 1×150 m (15,59 s)	
Sobota	R,R, abc, R	Rozběh MS:400 m př.– 48,56 s (nový český rekord)
Neděle	R,R, abc, R	Semifinále MS: 400 m př. – 48,27 s (nový český rekord a postup do finále)

Komentář: Chtěl bych upozornit na závěrečný týden, který o víkendu vyvrcholil MS v Athénách. Zde jsem zaběhl dosud platný osobní a český rekord. Zaměřili jsme se na rychlostní „doladění“, s jednou posilovnou na získání tonu. Řekl bych, že jsem se cítil fyzicky velmi dobře. Poslední den před závody jsem absolvoval rozcvičení, kde jsem naběhal více kvalitnějších úseků. To samé jsem absolvoval těsně před samotným závodem. Něco podobného už jsem v pozdějších letech nepoužil. Bylo to už spíše o jednom jediném rychlejším úseku. Je vidět, že když má člověk formu, je schopný zaběhnout téměř po jakémkoliv rozcvičení. Když jí nemá, ani sebelepší rozcvičení či masáže nepomohou. Řídil jsem se raději pravidlem, že méně někdy znamená více.

d) Zaměřovací týdenní mikrocyklus před startem na OH v Athénách

Týdenní mikrocyklus: 16. 8.-22. 8. 2004

Plánovaná soutěž: OH v Athénách

Tabulka 22

Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 16. 8. – 22. 8. 2004

Den	Dopoledne	Odpoledne
Pondělí	R,R, 6×40 m abc, 3×100 m R, abc přek.v běhu 10 min., 3×30 m, 1×60 m, 1×150 m do zatáčky lehce, 3×3 přek.snožmo	Masáž, plavání
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 3×30 m (3,37 s), 1×60 m (6,33 s), 1×150 m do zatáčky lehce (16,61 s), 3×3 přek.snožmo	
Úterý	Cesta do Pardubic	Závod 400 m přek. – 50,22 s (jen na 8 přek., pak doklusáno)
Středa	Klus + protažení	Cesta do Athén
Čtvrtek	R,R, 6×50 m abc, 6×100 m R	
Pátek	R,R, 6×50 m abc, 3×100 m R, abc přek.v běhu 10 min., 2×30 m, 1×60 m, 1×120 m	Masáž
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 2×30 m, 1×60 m, 1×120 m (3,44-6,51-12,30 s)	
Sobota	Volný den	
Neděle	R,R, 6×50 m abc, 4×100 m R, abc přek.v běhu 10 min., 2×1 přek., 1×3 přek., 3×3 přek.snožmo odrazy	Masáž + plavání
	Kvalitativní složka tréninkové jednotky: 2×1 přek., 1×3 přek., 3×3 přek.snožmo odrazy	

Komentář: Čtvrtá ukázka zachycuje poslední týden před startem na OH. Plánovaný rozběh proběhl v pondělí 23. 8. 2004. Jednalo se spíše o rychlostní doladění s jedním závodním testem. Problémem pro mne bylo asi velké cestování během jednoho týdne. Ať už autem do Pardubic a zpět, či poté letecky do Athén. Už v pondělí začínaly rozběhy na OH a spíše jsem se měl soustředit na odpočinek a vyladění. Pravdou ale je, že jsem chtěl absolvovat před OH ještě jeden závod a účast na závodech v Pardubicích byla jedinou možností.

4.7 Přehled nejvýznamnějších úspěchů v průběhu sportovní kariéry

Za nejvýznamnější úspěchy mé kariéry považuji získání stříbrné medaile na ME v Mnichově v roce 2002 a titul halového mistra Evropy ve štafetě na 4×400 m v Gentu 2000. Na stejnou úroveň dále stavím dvojnásobný postup do finále MS mezi osm nejrychlejších běžců. Jako další významný úspěch počítám účast v reprezentaci Evropy na Světovém poháru v Madridu v roce 2002. Dostat se na tuto soutěž je nesmírně těžké. Jednotlivé kontinenty reprezentují vždy pouze jedničky v dané disciplíně. Soutěž se koná pouze jednou za 4 roky, stejně jako olympijské hry či mistrovství Evropy. Stejně tak musím do tohoto výčtu doplnit vítězství na mnoha mezinárodních mítincích. Nejvíce bych však upřednostnil vítězství na Zlaté třetře v Ostravě 2005 před domácím publikem. Do přehledu nejvýznamnějších úspěchů v průběhu sportovní kariéry jsem zařadil jednak dosažené úspěchy v chronologické podobě, dále dosažená individuální ocenění. V Tabulce 25 jsem chtěl upozornit na dvacet nejlepších výkonů v mé sportovní kariéře následně doplněný Tabulkou 26, kde jsem zaznamenal dvacet nejlepších výkonů dosažených při závodech a mítincích na území České republiky. Na závěr následuje autobiografický přehled průběhu mé sportovní kariéry, který byl zpracován podle internetových stránek IAAF (www.iaaf.org) a následně doplněn.

4.7.1 Chronologický přehled úspěchů

- 1997 Mistrovství světa (Athény, Řecko), 400 m překážek, 8. místo
- 1997 Mistrovství Evropy do 23 let (Turku, Finsko), 400 m překážek, 4. místo
- 1997 Mistrovství Evropy do 23 let (Turku, Finsko), 4 × 400 m, 2. místo
- 1997 Světová univerziáda (Sicílie, Itálie), 400 m překážek, 4. místo
- 1998 Mistrovství Evropy (Budapešť, Maďarsko), 400 m překážek, 7. místo
- 1998 Mistrovství Evropy (Budapešť, Maďarsko), 4 × 400 m, 7. místo
- 1999 Mistrovství světa (Sevilla, Španělsko), 400 m překážek, semifinále
- 2000 Olympijské hry (Sydney, Austrálie), 400 m překážek, 13. místo
- 2000 Halové mistrovství Evropy (Gent, Belgie), 4 × 400 m, 1. místo
- 2001 Mistrovství světa (Edmonton, Kanada), 400 m překážek, 7. místo
- 2002 Halové mistrovství Evropy (Vídeň, Rakousko), 400 m, 5. místo

- 2002 Mistrovství Evropy (Mnichov, Německo), 4 × 400 m, 4. místo
- 2002 Mistrovství Evropy (Mnichov, Německo), 400 m překážek, 2. místo
- 2002 Světový pohár (Madrid, Španělsko), 400 m překážek, 4.místo
- 2003 Mistrovství světa (Paříž, Francie), 400 m překážek, semifinále
- 2004 Olympijské hry (Atény, Řecko), 400 m překážek, 15. místo
- 2005 Mistrovství světa (Helsinky, Finsko), 400 m překážek, rozběh-zranění
- 2005 Superliga (Firenze, Itálie), 400 m překážek, 5.místo
- 2006 Mistrovství Evropy (Göteborg, Švédsko), 400 m překážek, 9. místo
(Pozn. běžel jsem s těžkým zraněním pravého kolene)

4.7.2 Individuální přehled ocenění

- český rekordman na 400 m překážek (48,27 s – 1997, Athény)
- český rekordman ve štafetě na 4 × 400 m (3:03,05 min. – 1997, Praha)
- český rekordman v oddílové štafetě na 4 × 400 m (3:03,62 min. – 2001, Ostrava)
- český rekordman ve štafetě na 4 × 400 m v hale (3:06,10 min. – 2000, Gent)
- český rekordman ve štafetě na 4 × 200 m v hale (1:25,29 min. – 1997, Vídeň)
- 3. nejlepší výkon atleta do 22 let v Evropě na 400 m překážek v historii
- průměr 10 nejlepších výkonů = 48,50 s
- jediný Čech v historii pod hranici 49 s
- mistr ČR: **Tabulka 23**

1996	4 x 400 m
1997	400 m překážek
2000	400 m v hale
2001	400 m v hale, 400 m překážek
2002	400 m v hale, 400 m překážek
2003	200 m a 400 m v hale
2004	400 m překážek

- vítěz několika mezinárodních mítinků: Zlatá tretra Ostrava, MJO Praha, Luzern, Bydgoszcz, Kalamata, Nový Zéland, Tasmánie, Perth, Canberra Austrálie, Paříž

- umístění do 5. místa na nejprestižnějších atletických mítincích na světě, známé pod názvem Golden League (Zurich, Monte Carlo, Brusel, Berlin, Paříž, Oslo)
- Atlet roku ČR: **Tabulka 24**

1997	Objev roku
2001	8. místo 438 bodů
2002	2. místo 716 bodů
2003	7. místo 308 bodů
2004	15. místo 35 bodů
2005	-
2006	14. místo 48 bodů

- Sportovec roku ČR: 2002 8. místo 722 bodů

4.7.3 20 nejlepších výkonů v běhu na 400 m překážek

Tabulka 25

Přehled 20 nejlepších výkonů Jiřího Mužíka v běhu na 400 m překážek

Pořadí výkonu	Výkon (s)	Místo	Soutěž	Datum	Poznámka
1.	48,27	Athény	MS	3. 8. 1997	semifinále
2.	48,43	Mnichov	ME	9. 8. 2002	finále
3.	48,46	Mnichov	ME	8. 8. 2002	semifinále
4.	48,53	Edmonton	MS	8. 8. 2001	semifinále
5.	48,56	Atény	MS	2. 8. 1997	rozběh
6.	48,63	Ostrava	ZT	12.6. 2003	Zlatá tretra
7.	48,71	Zurich	GL	11.8. 2000	Golden League
8.	48,76	Praha	MJO	29.6. 2003	Memoriál Josefa Odložila
9.	48,77	Řím	GL	12.7. 2002	Golden League
10.	48,82	Paříž	MS	27.8. 2003	
11.	48,83	Osaka	GP	9.5. 1998	Grand Prix
12.	48,83	Atény	GP	14.6. 2005	
13.	48,85	Atény	OH	23.8. 2004	
14.	48,87	Zurich	GL	16.8. 2002	
15.	48,87	Zurich	GL	15.8. 2003	
16.	48,88	Paříž	MS	26.8. 2003	
17.	48,88	Atény	OH	24.8. 2004	
18.	48,89	Linz	GP	20.8. 2001	
19.	48,91	Praha	MJO	8.6. 1998	
20.	48,92	Ostrava	MČR	21.7. 2002	
Průměr 20ti nejlepších výkonů	48,733				

Komentář: Z tabulky 25 je patrné, že většina nejlepších výkonů byla zaběhnuta na významných atletických závodech ať na světových nebo kontinentálních šampionátech, nebo na věhlasných mítincích. Uvedená skutečnost svědčí o dobrém vyladění formy na nejdůležitější závody v ročním tréninkovém cyklu, popřípadě v tréninkovém mezocyklu. Jak už jsem se zmiňoval výše, zaplněné

stadiony mě dokázaly vybičovat k maximálním výkonům. Chtěl bych ještě upozornit, že při pohledu na tabulku 25 je zajímavé následující zjištění. Z celkového počtu 20 nejlepších výkonů bylo $n=13$ zaběhnuto v měsíci srpnu, $n=4$ v měsíci červnu, $n=2$ v červenci a $n=1$ v květnu. Tímto se dá potvrdit výše uvedené zjištění správného načasování sportovní formy.

4.7.4 Přehled 20 nejlepších výkonů v běhu na 400 m překážek na území České republiky a dalších sedm nejlepších výkonů J. Mužíka dosažených na území ČR k 22.8.2010

Tabulka 26

Přehled 20 nejlepších výkonů v běhu na 400 m překážek na území České republiky k 22.8.2010

Výkon (s)	Příjmení	Jméno	Datum narození	Národnost	Místo výkonu	Datum
48,10	Sánchez	Felix	30.8.1977	DOM	Ostrava	12.6.2003
48,25	Plawgo	Marek	25.2.1981	POL	Ostrava	12.6.2002
48,32	Jackson	Bershawn	8.5.1983	USA	Ostrava	17.6.2009
48,44	Sánchez	Felix	30.8.1977	DOM	Ostrava	8.6.2004
48,51	Schmidt	Harald	29.9.1957	SRN	Praha	31.8.1978
48,57	Woody	Joey	22.5.1973	USA	Ostrava	12.6.2002
48,60	Schmidt	Harald	29.9.1957	SRN	Praha	27.6.1987
48,62	Greene	David	11.4.1986	GBR	Praha	8.6.2009
48,63	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Ostrava	12.6.2003
48,63	Thomas	Eric	1.12.1973	USA	Ostrava	12.6.2003
48,64	Van Zyl	L.J	20.7.1985	JAR	Ostrava	27.6.2007
48,76	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Praha	29.6.2003
48,76	Jackson	Bershawn	8.5.1983	USA	Ostrava	30.5.2006
48,77	Woody	Joey	22.5.1973	USA	Ostrava	8.6.2004
48,78	Van Zyl	L.J	20.7.1985	JAR	Praha	8.6.2009
48,80	Woody	Joey	22.5.1973	USA	Ostrava	12.6.2003
48,91	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Praha	8.6.1998
48,92	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Ostrava	21.7.2002
48,93	De Araujo	Eronilde	31.12.1970	BRA	Praha	5.6.2000
48,93	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Ostrava	9.6.2005

Tabulka 27

Dalších sedm nejlepších výkonů J. Mužíka dosažených na území ČR k 22.8.2010

Dalších sedm nejlepších výkonů J. Mužíka na území ČR						
49,02	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Ostrava	11.6.1998
49,05	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Ostrava	12.6.2002
49,20	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Plzeň	26.6.2004
49,28	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Praha	5.6.2000
49,30	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Praha	10.6.1997
49,32	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Jablonec/N.	1.7.2001
49,34	MUŽÍK	Jiří	1.9.1976	ČR	Třinec	6.7.1997

Komentář (tento komentář je společný pro Tabulky 26 a 27): *Většina nejlepších výkonů na území ČR byla zaběhnuta na některém z našich dvou největších mítinků (Zlatá tretra v Ostravě nebo Memoriál Josefa Odložila), popřípadě na českých šampionátech. Pouze na tento typ závodů chodilo velké množství diváků, které dokázalo vytvořit pro závodníky výbornou atmosféru. Ostatní závody jsem bral jako tréninkové a jako přípravu směrem k nejdůležitější události toho daného roku..*

4.7.5 Shrnující sportovní autobiografie dle www.iaaf.org

Sportovní autobiografie byla zpracována podle internetového portálu Mezinárodní asociace atletických federací a byla převedena do tabulkové podoby (Tabulka 28). V ní došlo ke kategorizování na základní osobnostní charakteristiky a dále na kategorie významných úspěchů: získání mistrovských titulů, dosažení osobních rekordů ve vybraných disciplínách jak v hale, tak na dráze, a dále na stručný vývoj výkonnosti ve vybraných disciplínách. Tabulka 28 je zakončena přehledem dosažených úspěchů, jak je uvedla IAAF.

Tabulka 28

Přehled individuální charakteristiky Jiřího Mužíka podle www.iaaf.org (přeloženo a doplněno autorem diplomové práce)

Pohlaví	Tělesná hmotnost (v kg)	Tělesná výška (v m)	Datum narození	Místo narození
M	0.00	1.81	1.9.1976	Plzeň
Mistr ČR				
1996 (4 × 400 m), 1997 (400 m překážek), 2000 (400 m v hale), 2001 (400 m v hale, 400 m překážek), 2002 (400 m v hale, 400 m překážek), 2003 (200 m a 400 m v hale), 2004 (400 m překážek)				
Osobní rekordy dráha				
Disciplína	Výkon (v s, popř. v m)	Vítr (m/s)	Místo	Datum
100 m	10,72	1,10	Kladno	10.9.2003
200 m	21,06	1,80	Praha	31.5. 2003
400 m	45,78		Plzeň	8.9. 1998
400 m překážek	48,27		Athény	3.8.1997
Dálka	7,26	2,0	Ostrava	26.6.1993
Trojkok	15,55		Praha	8.6.1996
Osobní rekordy hala				
Disciplína	Výkon (v s)	Vítr (m/s)	Místo	Datum
200 m	21,65		Bratislava	2.3.2003
400 m	46,32		Vídeň	2.3. 2002

Pokračování **Tabulky 28** ze strany 72

Vývoj výkonnosti - dráha					
Disciplína	Sezóna	Výkon (v s)	Vítr (m/s)	Místo	Datum
200 m	2004	21,33	-2.00	Kladno	22.5.2004
	2003	21,06	1.80	Praha	31.5. 2003
	2002	21,42	-0.70	Durban	8.2. 2002
400 m	2005	46,67		Kladno	21.5. 2005
	2004	46,61		Kladno	22 5. 2004
	2003	46,11		Praha	31.5. 2003
	2002	46,55		Durban	8.2. 2002
	2000	45,95		Plzeň	16.7. 2000
	1999	46,05		Plzeň	7.9. 1999
	1998	45,78		Plzeň	8.9. 1998
400 m překážek	2006	50,03		Praha	25.6. 2006
	2005	48,83		Athény	14.6. 2005
	2004	48,85		Athény	23.8. 2004
	2003	48,63		Ostrava	12.6. 2003
	2002	48,43		Mnichov	9.8. 2002
	2001	48,53		Edmonton	8.8. 2001
	2000	48,71		Curych	11.8. 2000
	1999	49,15		Curych	11.8. 1999
	1998	48,83		Osaka	9.5. 1998
	1997	48,27		Athény	3.8. 1997
Vývoj výkonnosti - hala					
Disciplína	Sezóna	Výkon (v s)	Vítr (m/s)	Místo	Datum
400 m	2005	47,08		Linec	12.2. 2005
	2003	46,96		Stockholm	18.2. 2003
	2002	46,32		Vídeň	2.3. 2002
	2001	46,84		Praha	18.2. 2001
	2000	46,45		Praha	13.2 2000

Dosažené úspěchy					
	Umístění/ postupová soutěž		Výkon (v s)	Místo	Datum
400 m					
27. halové mistrovství Evropy	5.	finále	46,36		Vídeň
400 m překážek					
19. mistrovství Evropy	3.	rozběh	50,29	Göteborg	9.8. 2006
SPAR Evropský pohár družstev	5.	finále	49,89	Florencie	18.6. 2005
28. olympijské hry	5.	semifinále	48,88	Athény	24.8. 2004
9. mistrovství světa	3.	semifinále	48,82	Paříž	27.8. 2003
9. světový pohár družstev	4.	finále	49,28	Madrid	20.9. 2002
18. mistrovství Evropy	2.	finále	48,43	Mnichov	9.8. 2002
8. mistrovství světa	7.	finále	49,07	Edmonton	10.8. 2001
27. olympijské hry	5.	semifinále	49,23	Sydney	25.9. 2000
7. mistrovství světa	5.	semifinále	49,17	Sevilla	25.8. 1999
6. mistrovství světa	8.	finále	49,51	Athény	4.8. 1997

Komentář: V průběhu sportovní kariéry jsem kromě posledního roku, kdy jsem běhal s těžkým zraněním kolena, byl českou jedničkou v běhu na 400 m překážek Mistrem republiky jsem se stal desetkrát. Menší počet mistrovských titulů oproti délce „tabulkového kralování na českém atletickém trůnu“ byl způsoben menším počtem startů na Mistrovství ČR. Termíny republikových mistrovství ne vždy zapadaly do našeho tréninkového cyklu a proto jsem mnoho šampionátů vynechával. Naproti tomu v halových sezónách jsem pro změnu neběhal šampionáty ze začátku kariéry. Poté jsem byl přesvědčen trenérem, že bych mohl být pravým somatotypem pro halové závody, kde se 400 m běhá na dvě kola. Z důvodu menší postavy byl pro mě běh v halových zatáčkách ideální. Bral sem to jako vítané zpestření dlouhé zimní přípravy.

4.8 Vlastní sebereflexe sportovní kariéry

Od raného dětství jsem věděl, že budu atletem. Svoji sportovní kariéru jsem však měl spjatou se skokanskými disciplínami. Už v mládí jsem se probíral diplomy svého otce a obdivoval dálkařské tretry značky Adidas, které jsem našel ve skříni. Byl jsem jimi fascinován a vždy jsem si představoval, jak v podobných závodech já. Všechny mládežnické kategorie to také vypadlo, že ze mě dálkař a trojskokan bude. Stal jsem se českou jedničkou svého věku v obou disciplínách a nedokázal si v žádném případě představit, že bych dělal něco jiného.

Shoda okolností mě však navedla na úplně jinou cestu. Drobná zranění, která mi neumožnila podat plnohodnotný výkon ve skocích, mě donutila k vyzkoušení disciplín, o kterých bych si v životě nepomyslel, že se jim budu vrcholově věnovat. Vše bylo ještě doplněno sázkou s bývalým výborným plzeňským trenérem „štrekařů“ Ončou Krásným. On byl vlastně jeden z prvních, kvůli kterému jsem trať na 400m vyzkoušel. Říká se, že čtyřstovka je nejtěžší atletická disciplína a skutečně na tom něco bude. Je to ještě sprint, ale zároveň dochází díky vysoké intenzitě k velkému nástupu únavy v podobě vysoké koncentrace laktátu. Samozřejmě, že takový trénink i samotný závod velmi bolí. Nakonec asi rozhodlo to, že jsem měl vrozené dispozice k možnosti běžet vysoce intenzivně v anaerobní laktátovém režimu a hned v prvních závodech jsem zaběhl velmi dobré časy. To mne velmi motivovalo do dalšího tréninkového úsilí.

Po přechodu do Prahy jsem v roce 1996 okusil vrcholový trénink. Byl čas na rozvinutí talentu a tréninky začaly být velice kvalitní a náročné. Začali jsme se silovým tréninkem, který jsem do té doby moc neznal. V ostatních oblastech tréninkového procesu došlo též k výraznému zvýšení zátěže. Vše bylo postaveno hlavně na rychlostně-odrazových cvičeních. Naskákali jsme obrovské množství odrazů, z čehož jsem posléze těžil i při změně disciplíny. Roku 1997 k této změně došlo. S trenérem jsme se dohodli na přípravě na 400 m. Se změnou disciplíny však velké množství odrazových cvičení neodpadlo. Bylo nám jasné, že jsem odrazový typ a musel jsem tuto svojí přednost rozvíjet. Myšlenka vyzkoušet 400 m překážek se mi velice zalíbila, bral jsem to však spíše jako zpestření pro nadcházející sezónu. To, že se nakonec stala mojí životní disciplínou, rozhodl hned začátek letní sezóny a prvních pár závodů. Jako dvacetiletý

absolutní nováček na překážkách jsem všechny šokoval a na Memoriálu Josefa Odložila na Strahově časem 49,30s překonal 23 let starý český rekord Miroslava Kodejše. Mnoho překážkářů se snažilo jeho času aspoň přiblížit, pak se však objevil vlasatý skokan, který vše změnil. V této sezóně jsem český rekord vylepšil až na 48,27 s v semifinále na MS v Athénách a výrazné výkonnostní zlepšení v nové disciplíně vedlo k finálové účasti na tomto mistrovství. Stát první sezónu mezi osmi nejrychlejšími běžci světa byl nezapomenutelný a nepopsatelný zážitek. V té době jsem určitě netušil, že tento čas se mi již nepodaří překonat a navždy zůstane zapsán jako můj nejlepší. Dnes to беру tak, že jsem si nasadil laťku příliš vysoko hned na začátku kariéry a tu se posléze již nepodařilo překonat. Zpětně mohu hodnotit spousty těchto pokusů. Víím, že jsem byl mnohokrát ve své kariéře připraven tak, že jsem byl schopen tento čas překonat. Bohužel na těchto vrcholových hodnotách stačí, aby došlo k malinkaté chybě a v závěru potřebné desetiny nebo setiny chybí. V Athénách hned v prvním roce vyšlo vše dokonale. Perfektní dráha, soupeři, dokonalé počasí, čtvrkařský vítr, nepřepálený závod a v neposlední řadě skvěle vyladěná forma. Během následujících let jsem se několikrát nejlepšímu času přiblížil, přitom mi už téměř nikdy vše nevyšlo bezchybně tak jako v prvním roce. Ať už vzpomenu finále MS v Edmontonu 2001, kdy jsem zkoušel mnou nikdy neběžený rytmus, nebo semifinále MS v Paříži 2003, kde jsem krajně vyhecován závod strašlivým způsobem přepálil, či ME v Mnichově 2002 a špatné počasí, které jsem tam schytil. Jenom v těchto třech závodech jsem se 4× velmi přiblížil svému českému rekord, bohužel však kýžených pár setin chybělo. Asi mi k tomu, abych si splnil svůj sen a zaběhl čas pod 48 sekund, scházel onen pověstný kousek sportovního štěstíčka.

Jako závodník, který se připravoval vždy čestně a bez zakázaných látek jsem povětšinou směřoval k hlavnímu vrcholu sezóny (OH, MS, ME) a zbytek sezóny byl přípravou na tento vrchol. Na hlavních akcích sezóny jsem téměř vždy zaběhl nejlepší výkon roku nebo se mu alespoň velmi přiblížil. To svědčilo o dobrém vyladění a načasování formy, což bývá velkým problémem pro spousty závodníků. Často se setkáváme s tím, že závodník podá dobrý výkon na bezvýznamných závodech a poté zcela propadne před „narvaným“ hledištěm na velkém stadionu při hlavní akci. S tímto jsem problém neměl, naopak mě plný stadion dokázal vždy velmi vyhecovat.

Samozřejmě ne každý rok se nám podařilo výborným způsobem připravit pro hlavní atletickou letní sezónu. Mnohokrát se mi stala věc, která mi přijde v našich podmínkách a u našich trenérů jako normální a běžná. A tou je přetrénování. Říká se, že je lepší nedotrénovat se, než přetrénovat se. U nás je zvykem vše hnát přes velké objemy, avšak po mých mnohých návštěvách v zahraničních kempech u soupeřů z cizích zemí jsem viděl, že ne všude je toto trendem. Řekl bych, že je to pozůstatek starého ruského a východoněmeckého systému. Tyto školy byly známy velkými objemy. Není špatné zažít i jiné tréninkové metody na vlastní kůži a mít dokonalé srovnání.

Jak už jsem dříve napsal, můj trénink se skládal mimo jiné z obrovského množství odrazů. Je jasné, že za mnoho let vrcholového zatížení dojde k opotřebení pohybového aparátu. Naštěstí jsem důsledně dodržoval regeneraci od mladých let a proto se mi podařilo bez vážnějšího zranění závodit až do 30 let. Musím konstatovat, že poté se mi sešlo všechno najednou a moje první vážnější zranění téměř kompletně ukončilo kariéru vrcholového sportovce. I přesto, že následující roky po operacích jsem se snažil dostat zpět do formy a nic v přípravě nepodcenit, neustále se objevovaly nové a nové zdravotní problémy. Vše pramenilo z prvotního zranění kolene a další problémy se nabalovaly. Samozřejmě se objevily svalové dysbalance, které vznikly následkem neustálého odlehčování pravé operované strany a přetěžování levé. Snažím se tyto problémy dodnes kompenzovat, ať už cvičením či spoluprací s fyzioterapeutem, nebo dodržováním kvalitní regenerace.

Zdraví je prvotní, podle toho se vše další odvíjí. Rád bych se pokusil nominovat na OH v Londýně 2012. Je mi však jasné, že vše bude podmíněno mým zdravotním stavem. Věřím, že jsem neustále schopen kvalitního výkonu, avšak disciplína 400 m překážek je velmi náročná a není možno se připravovat třeba jen na 50%. Pro své svědomí si však můžu říci, že jsem pro to udělal vše.

5 ZÁVĚRY

Vytyčené cíle a úkoly práce byly splněny. Cílem předkládané práce bylo popsání a následné stručné analyzování celé mé atletické kariéry počínaje rokem 1986 a konče rokem 2006 a její vlastní celkové sebereflexní zhodnocení. Vytyčenému cíli napomohlo poctivé každoroční vedení tréninkových deníků a jejich následné využití a porovnání. Dále jsme zde zkusili využít a porovnat mnoho dalších diplomových, bakalářských a jiných prací, které byly zpracovány na běh 400 m překážek.

Zkoušeli jsme nastínit i důvody mé určité stagnace výkonnosti v posledních letech před zraněním, jednalo se o stagnaci na výkonnostní úrovni 48,70 - 49,50 s. Stagnace je přičítána určitému „zafixování“ spíše tempařského způsobu běhu v průběhu samotných závodů, kdy docházelo k pomalému rozběhnutí. Bylo to určitě dáno i tím, že jsem přešel z 13ti krokového rytmu v první polovině trati na 14ti krokový. První část trati byla rozbíhána s určitou časovou rezervou a hlavní důraz byl kladen na druhou polovinu s cílovou rovinkou. Pocitově jsem měl tento způsob závodění velmi rád, jelikož jsem v závěrečné fázi závodů cítil spousty sil a předbíhal ostatní soupeře. Bylo to lepší než rozběhnout závod rychleji a na konci čekat, kdo mě předběhne.

Uvedl jsem postupně jednotlivé roky mé sportovní kariéry a zároveň stručné charakteristiky obecných tréninkových ukazatelů ve všech obdobích. Kriticky byl zhodnocen rok po roku a vždy hledány problémy v přípravě nebo v závodních obdobích. Celkem jsem se zúčastnil pěti světových šampionátů pod otevřeným nebem, tří evropských šampionátů, dvou olympijských her a dvou halových evropských šampionátů. Jednou jsem reprezentoval evropský tým na Světovém poháru. Držím přibližně 40 nejlepších výkonů české historie v běhu na 400 m překážek. Naběhal jsem stovky závodů do roku 2006, kdy mě potkalo těžké zranění pravého kolena v podobě utrženého předního zkříženého vazů, při následném operativním zákroku bylo zjištěno poškození chrupavky a menisků.

Olympijské hry jsou bohužel jedinou akcí, na které se mi nepodařilo postoupit do finále mezi osm nejrychlejších účastníků běhu na 400 m překážek. Stejně jako ME i OH jsou pro atlety specifické tím, že se konají jen jednou za čtyři roky. Celou kariéru jsem věřil, že přijde můj čas a stejně jako pár mých dobrých kamarádů z atletického oválu,

kterým se to podařilo též až spíše ke konci závodění (mj. F.Mori-mistr světa, J.Woody-vícemistr světa), i já vystoupám na podium při některém ze světových šampionátů nebo na olympijských hrách. Bohužel od mé medaile na ME v Mnichově jsem se neustále potýkal s nějakými zdravotními problémy, které více či méně ovlivnily mé další sezóny. Vše vyvrcholilo rokem 2006 a od té doby se mi po třech operacích nedaří dát se zdravotně dohromady tak, abych byl schopen kvalitní přípravy a následných dobrých výkonů v závodní sezóně na dráze.

Po první sezóně zakončené českým rekordem 48,27 s bych nikdy neuvěřil, že se mi nepodaří dostat pod hranici 48 s, nebo že opětovně nevylepší český rekord. Říká se, že sportovní život je nesmírně krátký a rychlý. Já mohu tuto větu jen potvrdit.

SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

1. CAHA, J. Překážkový běh na 400 m. In: *Atletika, učební text pro trenéry II.třídy – 3. díl*. Praha: Olympia, 1981, s. 84-91.
2. CAHA, J. a kol. *Základní programový materiál běhu na 400 m překážek mužů a žen*. Praha: ÚV ČSTV, Vědeckometodické oddělení, 1984. 156 s.
3. CARR, G. 400 meter hurdles. In CARR, G. (Ed.) *Fundamentals of track and field*. 2 ed. Champaign IL: Human Kinetics, 1999, pp. 64 – 71.
4. CYMBÁL, M. *Analýza tréninkového procesu na 400 m překážek mužů*. Diplomová práce (ved. V. Korbel). Praha: FTVS UK, 2000. 82 s.
5. ČERNÝ, R. *Vliv jednoroční přípravy na změny trénovanosti a sportovní výkonnosti u běžců na 400 m překážek I. a vyšší výkonnostní třídy*. Diplomová práce. Praha: FTVŠ UK, 1979.
6. ČÍŽEK, I. *Účinnost stávajícího JTS v běhu na 400 m překážek z hlediska zajištění státní reprezentace*. Diplomová práce. Praha: FTVS UK, 1989.
7. DOSTÁL, E. *Sprinty*. Praha: Olympia, 1985. 155 s.
8. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s.
9. DRÁBEK, I. *Biomechanická analýza běhu na 400 m překážek*. Diplomová práce. Praha: FTVS UK, 1982.
10. DRTINA, M. *Analýza techniky přeběhu překážky v závodě na 400 m překážek*. Diplomová práce (V. Korbel). Praha: UK FTVS, 2010. 68 s.
11. FOLLPRECHT, L. Dlouhodobé tabulky ČR. Běh na 400 m překážek. *Atletika plus*. 60, *Atletika*, č. 10, 2008, s. 3 – 6.
12. GÁBEL, D. *Analýza vlastní dlouhodobé sportovní přípravy v běhu na 400 m překážek mužů*. Diplomová práce (ved. V. Korbel). Praha: UK FTVS, 2004. 84 s.
13. HABÁSKO, P. *Analýza vlastního tréninku. Rozbor tréninku běžce na 400 m překážek*. Diplomová práce (ved. J. Vindušková). Praha: UK FTVS, 2002. 100 s.
14. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2001.
15. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I: Obecná část*. Praha: Karolinum, 2004.

16. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s.
17. KÁRSKÝ, L. *Analýza vlastního dlouhodobého tréninku v běhu na 400 m překážek*. Diplomová práce (ved. E. Dostál). Praha: FTVS UK, 1983. 86 s.
18. KERSSENBROCK, K a kol. *Atletika: Učební text pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1976.
19. KODEJŠ, M. *Zhodnocení vlastní sportovní činnosti. Závěrečná práce dálkového studia trenérů* (ved. V. Millerová). Praha: FTVS UK, 1985. 87 s.
20. KORBEL, V. Překážkový běh mužů a žen na 400 m. In MILLEROVÁ, V., aj. *Běhy na krátké tratě*. Praha: Olympia, 2001, s. 150-197.
21. KORBEL, V. Běh na 400 m překážek. *Metodika*. 57, *Atletika*, 5, 2005, s. IX-X.
22. KRYŠTOF, J. *Analýza silové přípravy reprezentanta v běhu na 400 m překážek Lukáše Součka v makrocyklu 1996 – 1997*. Diplomová práce (ved. V. Korbel). Praha: FTVS UK, 2002. 68 s.
23. MACÁK, F. Běh na 400 m př. a 440 y př. – I.díl. 59, *Atletika*, 1, 2007, s. 30.
24. MACÁK, F. Běh na 400 m př. a 440 y př. – II.díl. 59, *Atletika*, 2, 2007, s. 31.
25. MAŇÁSEK, A. *Analýza zatěžování v dlouhodobém tréninku překážkáře na 400 m*. Diplomová práce (ved. V. Millerová). Praha: FTVS UK, 1993. 80 s.
26. MATOUŠEK, R. Dynamika změn faktorů určujících sportovní výkon v běhu na 400 m překážek. Diplomová práce. Praha: FTVS UK, 1980.
27. MUŽÍK, J. *Tréninkové deníky*. Osobní archiv. 2010
28. NOVOTNÝ, P. Trénink dlouhých hladkých a překážkových sprintů. In. VINDUŠKOVÁ, J. aj. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003, s. 131-143.
29. RYBÁK, M. *Analýza tréninkového zatížení a sportovní výkonnosti Jiřího Mužika, reprezentanta ČR na 400 m překážek v olympijských makrocyclech 1999/2000 a 2003/2004*. Bakalářská práce (ved. V. Korbel). Praha: UK FTVS, 2007. 69 s.
30. SEDLÁČEK, J. *Podiel úrovně silovej pripravenosti a ohybnosti na športovej výkonnosti v behu na 400 metrov prekážok*. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 1979.

31. SEIDL, P. *Kritické posouzení souboru speciálních tréninkových ukazatelů u disciplíny 400 m překážek z hlediska objektivního vyjadřování míry tréninkového zatížení*. Diplomová práce (ved. J. Vacula). Praha: FTVS UK, 1989. 52 s.
32. SCHMOLINSKI, G. (Ed.) *Track and field. The East German Textbook of Athletics*. Toronto: Sport Books Publisher, 1992.
33. SKOČOVSKÝ, M., ŠOBA, J., HETFLEIŠ, J., KLVAŇA, V. aj. Tabulky České republiky 2000: Mužské složky. In. *Atletické výkony 2000. Česká atletická ročenka*. Praha: Olympia, 2001, s. 69-134.
34. SKOČOVSKÝ, M., ŠOBA, J., HETFLEIŠ, J., KLVAŇA, V. aj. Tabulky České republiky 2004: Mužské složky. In. *Atletické výkony 2004: Česká atletická ročenka*. Praha: Olympia, 2005, s. 82-139.
35. SKOROCKÁ, I. *Srovnávací analýza tréninkových přístupů v běhu na 400 m př. v německé a české odborné literatuře*. Diplomová práce (ved. V. Korbel). Praha: FTVS UK, 1999. 98 s.
36. SUCHOMELOVÁ, V. Běh na 400 m. *Metodika*. 58, *Atletika*, 7, 2006, s. 1 - 6.
37. ŠMÍD, P. *Časové údaje běhu na 400 m překážek*. Diplomová práce. Praha: FTVS UK, 1968.
38. ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 384 s.
39. VÁŇA, Z. *Analýza zatěžování v tréninkovém procesu reprezentantky Zuzany Machotkové v běhu na 400 m překážek*. Diplomová práce (ved. V. Millerová). Praha: FTVS UK, 1992. 52 s.
40. WINCKLER, G. 400 meter hurdles. In ROGERS, JL. (Ed.) *USA Track and field coaching manual*. 1 ed. Champaign IL: Human Kinetics, 2000, pp. 75 – 92.
41. ZIEGLER, J. *Kinematická analýza běhu na 400 m překážek*. Diplomová práce. Praha: FTVS UK, 1971.

SOUPIS ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

1. ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ \trenérům\biomechanika\ Časové analýzy sprinterských disciplín 2000 [on line].
<<http://www.atletika.cz/default.aspx?section=42>>.
2. ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ \trenérům\biomechanika\Časové analýzy sprinterských disciplín 2004 [on line].
<<http://www.atletika.cz/default.aspx?section=42>>.
3. OFFICIAL RESULTS – 400 metres hurdles Men. In Official Athens'97 Web site. Sine loco: b.v., 28. února. 2000; 21:35 SEČ [cit. 28. února 2000; 22:00:35]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.iaaf.org/Athens97/index.html>>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Periodizace ročního tréninkového cyklu (Caha 1984, Rybák 2007)	15
Tabulka 2 Rámcový roční tréninkový plán OTU a STU pro 400m překážek mužů (Caha, 1984)	20
Tabulka 3 Základní charakteristiky OTU v žákovské kategorii	39
Tabulka 4 Přehled nejlepších výkonů ve vybraných disciplínách dosažených v žákovské kategorii	39
Tabulka 5 Základní charakteristiky OTU v dorostenecké kategorii	41
Tabulka 6 Přehled nejlepších výkonů ve vybraných disciplínách dosažených v dorostenecké kategorii	42
Tabulka 7 Základní charakteristiky OTU v juniorské kategorii	44
Tabulka 8 Přehled nejlepších výkonů ve vybraných disciplínách dosažených v juniorské kategorii	44
Tabulka 9 Základní charakteristiky OTU v RTC	46
Tabulka 10 Základní charakteristiky OTU v RTC	48
Tabulka 11 Základní charakteristiky OTU v RTC	49
Tabulka 12 Základní charakteristiky OTU v RTC	51
Tabulka 13 Základní charakteristiky OTU v RTC	52
Tabulka 14 Základní charakteristiky OTU v RTC	53
Tabulka 15 Základní charakteristiky OTU v RTC	55
Tabulka 16 Základní charakteristiky OTU v RTC	56
Tabulka 17 Základní charakteristiky OTU v RTC	58
Tabulka 18 Základní charakteristiky OTU v RTC	59
Tabulka 19 Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 21.7. – 27.7. 2003	60
Tabulka 20 Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 7. 2. – 13. 2. 2000	62
Tabulka 21 Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 22. 7. – 3. 8. 1997	63
Tabulka 22 Ukázka týdenního mikrocyklu ve dnech 16. 8. – 22. 8. 2004	64
Tabulka 23 Mistr ČR	66
Tabulka 24 Atlet roku	67
Tabulka 25 Přehled 20 nejlepších výkonů Jiřího Mužika v běhu na 400 m překážek ...	68
Tabulka 26 Přehled 20 nejlepších výkonů v běhu na 400 m překážek na území České republiky k 22.8.2010	70

Tabulka 27 Další sedm nejlepších výkonů J. Mužika dosažených na území ČR k 22.8.2010	71
Tabulka 28 Přehled individuální charakteristiky Jiřího Mužika podle www.iaaf.org (přeloženo a doplněno autorem diplomové práce)	72

SEZNAM ZKRATEK

- AR – akcelerační rychlost
- BSZ – běh se zatížením
- CO – celkový objem naběhaných kilometrů
- DO – doplňkové cvičení
- HME – halové mistrovství Evropy
- HMS – halové mistrovství světa
- IT – index techniky
- MČR – mistrovství České republiky
- ME – mistrovství Evropy
- MJO – Memoriál Josefa Odložila
- MR – maximální rychlost
- MS – mistrovství světa
- OD1 – krátké odrazové úseky
- OD2 – dlouhé odrazové úseky
- OH – olympijské hry
- OTU – obecné tréninkové ukazatele
- OV – obecná vytrvalost
- PO1 – posilování s náčiním, silová schopnost dolních končetin
- PO2 – posilování bez náčiní, svalový korzet
- PR1 – přeběhy překážek, speciální překážkářská rychlost
- PR2 – přeběhy překážek, speciální překážkářská vytrvalost
- PR3 – přeběhy překážek, speciální překážkářská technika
- PR4 – přeběhy překážek, překážkářská abeceda
- RTC – roční tréninkový cyklus
- RV – rychlostní vytrvalost
- ROV – rovinky
- SBC – speciální běžecká cvičení
- SPG – speciální gymnastika
- STU – speciální tréninkové ukazatele
- SV – speciální vytrvalost
- TV – tempová vytrvalost