

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

VÝVOJ ČESKÉ ODBORNÉ LITERATURY O ATLETICE

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Vypracoval:

Zdeněk Talácko

Praha, prosinec 2013

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze, dne

.....

podpis studenta

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc. za poskytnutí cenných rad a připomínek při zpracování bakalářské práce.

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Abstrakt

- Název:** Vývoj české odborné literatury o atletice
- Cíle:** Cílem práce je popsat a částečně i porovnat významnou odbornou literaturu o atletice, která vycházela v posledních 80. letech.
- Metody:** Byla použita metoda rešerše, kompilace a komparace dat. Provedli jsme rešerši 13 nejvýznamnějších odborných publikací z let 1939 – 2004. Vyhledali jsme myšlenky autorů k: významu atletiky, k atletickému tréninku, ke složkám atletického tréninku a k péči o zdraví. Forma publikací se postupně měnila od detailně popisných k formálně strukturovaným textům. V současnosti převažují multimediální DVD a odborné texty dostupné na specializovaných internetových stránkách.
- Klíčová slova:** atletika, odborná literatura, vývoj

Abstract

Title: Development of Czech Athletics Literature

Objectives: The aim of this thesis is to describe and partially compare Czech athletics literature published in years 1939–2004.

Methods: Literature research, compilation and comparison of data was used. Thirteen most significant books published between 1939–2004 were compared in the following topics: meaning of athletics, athletics training and its composition, and health care. The form of publications changed gradually from in detail descriptive to formally structured texts. Nowadays, multimedia available on DVD or specialized websites prevail.

Keywords: track and field, books, review

1 ÚVOD	8
2 CÍLE PRÁCE	10
3 METODIKA PRÁCE	11
3.1 Metody získání dat	11
4 REŠERŠNÍ ČÁST	12
4.1 Charakteristika literatury	12
4.2 Význam atletiky	21
4.3 Sportovní trénink	24
4.3.1 Sportovní a atletický výkon	25
4.3.2 Atletický trénink	27
4.3.3 Zásady a principy atletického tréninku	27
4.3.4 Pracovní postupy a metody atletického tréninku	27
4.4 Složky atletického tréninku	28
4.4.1 Kondiční příprava	30
4.4.2 Technická příprava	32
4.4.3 Psychologická příprava	40
4.4.4 Taktická příprava	48
4.4.5 Teoretická příprava	49
4.5 Atletický trénink a péče o zdraví	50
4.5.1 Přepětí a přetrénování	51
4.5.2 Regenerace	51
5 DISKUSE	53
6 ZÁVĚR	55
7 LITERATURA	56

1 ÚVOD

Lidské tělo je od nepaměti zvyklé se od přírody pohybovat. Atletika je sportem, který přirozený pohyb využívá více než kterýkoliv jiný sport. Je součástí kultury již od dob před Kristem, kdy byla součástí starověkých olympijských her v antickém Řecku v Olympii. Tehdy byly součástí tzv. pentathlonu (pětiboje) hned čtyři atletické disciplíny. Vedle zápasu tam patřil běh, skok, hod diskem a hod oštěpem. Je pochopitelné, že ne v takové podobě v jaké jsou známy dnes. Za zlomové okamžiky ve vývoji atletiky můžeme považovat vícero situací. Jednak obnovení olympijských her v roce 1896, v následujícím roce založení České atletické amatérské unie (ČAAU) a pak také založení Mezinárodní amatérské atletické federace (IAAF) v roce 1912, která začala atletiku organizovat jako sport. Největšího rozmachu se jí dostalo po 2. světové válce. Tehdy se začala šířit ve větší míře nejen odborná literatura, ale v této souvislosti je třeba zmínit též vznik mnohých tělovýchovných jednot, oddílů nebo spolků. Snaha dostat atletiku do tělesné výchovy byl později jedním z cílů socialistického režimu. Velkým přispěním atletice bylo též založení Institutu tělesné výchovy a sportu v roce 1953 (od roku 1965 Fakulta tělesné výchovy a sportu). V tomto prostředí pracovalo velké množství odborníků a teoretiků, díky nimž vzniklo několik knih o teorii a metodice atletického tréninku. Na základě těchto knih a jejich spojení s praxí se atletika dostávala a myslím si, že stále dostává, do popředí, ať už uvažujeme v českém nebo celosvětovém měřítku. Již jsem zmínil potřebu dostat atletiku více do školského prostředí. Vedle toho zde byla také snaha vybudovat silnou základnu v kategorii žákovské. Proto vycházely knihy zaměřené na výchovu mládeže, jiné zase rozšiřovaly vědomosti vychovatelů, pedagogů a v neposlední řadě trenérů.

Jak bylo již zmíněno, trénink se dostal do fáze velkého rozvoje a s tím bylo spojeno i vydávání nových knih týkajících se atletického tréninku. Jak je obecně známo, při psaní knih teoretických vychází se obecně z nějaké literatury. V případě vývoje české atletické literatury, se velkým zdrojem stala literatura sovětského svazu a literatura německá. A stejně tak, jako se vyvíjely publikace v zahraničí, vyvíjely se i u nás. Mezi první autory můžeme zařadit Františka Vojtu, který se v období okolo 2. světové války věnoval jako první z mnoha problematice atletického tréninku. Vedle něho se publikaci věnoval a za velký rozvoj atletiky u nás zasadil Klement Kerssenbrock. Ten se snažil nacházet souvislosti mezi atletikou ve školství při tělesné výchově a publikační praxí se věnoval prakticky celý život. První ženou, která se u nás velice významně podílela na rozvoji metodiky atletického tréninku,

je Božena Choutková, rozená Cvrková. V 60. letech se autorsky podílela na knihách věnovaných především tréninku mládeže. Později spolupracovala téměř na všech zásadních metodických publikacích, které se věnovaly atletickému tréninku. Dalším velkým odborníkem byl Jindřich Vacula. Ten publikoval od 50. let a domnívám se, že jeho dvě knihy ze 70. let postavily jakýsi základ dalším publikacím, které později vycházely. Ať už vezmeme do rukou Trénink lehkootletických disciplín (1972) či Atletickou abecedu (1974).

Narůstající počet odborných knih vedl v tomto období k větší specializaci autorů na problematiku jednotlivých disciplín. Začaly tehdy vycházet menší brožury o sprintech, vrzích, skocích apod. V 80. letech tento trend pokračoval v podobě Metodických dopisů a dalších brožur, na nichž se podílelo velké množství autorů nejen z řad metodického oddělení, ale zároveň i trenéři, kteří přinášeli stále nové poznatky z praxe. Díky tehdejší spolupráci metodické komise s výborem atletického svazu se tedy rozvoj odehrával jak na stadionech, tak i v kancelářích, kde se souběžně pracovalo na dalším rozvoji atletiky. Vrcholem literatury 80. let se stala kniha s názvem Teória a didaktika atletiky, která byla vytvořena na základě spolupráce mnohých předních teoretiků (Kuchen, Choutková, Hlína, Dostál, Vindušková a další). Poslední jméno se od této publikace objevuje v dalších knihách o atletice až dodnes. Jitka Vindušková se autorsky podílela na vzniku několika publikací, ať už jako autorka jednotlivých kapitol či jako hlavní editor (Abeceda atletického trenéra, 2003). Za jejího přispění vyšla též v roce 1994 skripta o základech atletického tréninku pro FTVS UK, je vedoucí metodické komise ČAS a podílí se i na školení atletických trenérů.

2 CÍLE PRÁCE

Cílem práce je porovnat českou metodickou literaturu o atletice a přiblížit pohled daných knih na jednotlivá specifika atletického tréninku.

Úkoly práce:

- Provézt analýzu historické a současné literatury týkající se atletické metodiky a teorie.
- Pozorovat souvislosti mezi atletikou a obecným pojmem sportu.
- Najít vzájemnou paralelu, která by prostupovala veškerou metodiku o atletice.
- Detailněji charakterizovat několik hlavních bodů, které jsou pro literaturu společné.
- Analyzovat informace, k jakým změnám v teorii a metodice atletického tréninku došlo a co bylo hlavním důvodem těchto změn.
- Nalézt souvislosti a podobnosti současným pohledem na atletiku a pohledem v minulých desetiletích.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Metody získání dat

K tomu, abychom byli schopni literární rešerši vytvořit a vytvořit jakousi syntézu, museli jsme pro získání dat a informací použít primární a sekundární literaturu. Pomocí rozboru a následné interpretace budeme moci shromážděná fakta setřídít, navzájem propojit a vysvětlit jejich význam. Podle Hendla (2008) budeme vytvářet komparativní historický výzkum z více časových období, který bude porovnávat data o procesech v delším časovém období na více místech. Díky vzájemnému kontextu budeme schopni určit následnost událostí.

Primární literatura

Vycházet budeme z relevantních zdrojů, tedy z oficiální literatury týkající se především atletického tréninku, jeho metodiky a teorie. Podrobíme je detailnější analýze a vzájemné konfrontaci.

Sekundární literatura

Jako literatura sekundární nám poslouží publikace menšího charakteru, odborné články, vysokoškolské práce, internetové zdroje, různé brožury rozebírající atletický trénink a v neposlední řadě také rozhovory s odborníky na poli trenérském, i teoreticko-vědním.

Na základě propojení literatury primární a sekundární budeme schopni objektivně sepsat práci, která bude výsledkem předem stanovených cílů k určenému tématu.

4 REŠERŠNÍ ČÁST

4.1 Charakteristika literatury

Kolektivní a individuální metodika lehké atletiky (František Vojta, 1939)

František Vojta se narodil v Brně, 14. dubna 1902. I přes to, že svůj dvouobor matematika – tělesná výchova nedostudoval, dostal své odbornosti v roce 1934, kdy mu byl udělen titul doktora přírodních věd. Již v roce 1926 vyšla jeho první publikace *Průpravné cviky lehkootletické*, na kterou navazoval dalšími díly. Jeho celoživotní práce je spojena především s vysokoškolskou tělesnou výchovou, a to v Brně na Masarykové univerzitě. Mezi významné závody, které sám organizoval, lze zařadit soubor Technika – Univerzita. Od roku 1927 byl stálým instruktorem státních tělovýchovných kurzů, zároveň byl vedoucím Ústavu pro tělesnou výchovu na vysokých školách, avšak během druhé světové války přišel o své povolání a byl donucen z Brna odejít, kvůli zapojení se do protifašistické činnosti. Po válce se však na své místo vrátil a pokračoval ve své práci, která byla odměněna titulem docenta v roce 1946. Rok na to byl však donucen opět odejít. Během dalších let se věnuje především činnosti instruktora a trenéra. Každoročně se na jeho počest koná v Brně Memoriál dr. Františka Vojty, dříve nazývaný Veteraniáda. Zemřel 16. června roku 1973.

První větší knihou, která v širším rozsahu rozebírá atletický trénink, je *Kolektivní a individuální metodika lehké atletiky* (1939). Vojta ji vydal krátce před druhou světovou válkou, a to pouze na vlastní náklady. Vzhledem k tomu, že se jedná o prvotinu v tomto oboru u nás v takovémto rozsahu, je třeba si uvědomit, jak velkou váhu tato kniha má. Cíl, se kterým je tato kniha napsána, je jasný. Chtěl vytvořit knihu, která bude zdrojem především pro mládež, jíž je zároveň kniha dedikována. Hned za tímto věnováním na první straně, je motto celé knihy, které zní:

*„Chcete-li poznat lehkou atletiku,
dělejte ji pět let,
chcete-li v ní vyniknout,
dělejte ji deset roků.“ Lawson Robertson*

Po tomto mottu se dostáváme k předmluvě, kterou napsal prof. Karel Hora. Ten na Vojtově knize nenachází asi žádného nedostatku a chválí ji ve všech směrech. Jako

hlavní zmiňuje úryvek z Homérovy Iliady (je uveden hned po Horově předmluvě) a připomíná spojitost mezi aktuální dobou a dobou antickou. Tvrdí, že soudobí atleti sice antické snadno překonají ve výkonech, ale v duševní kráse a ušlechtilosti se jim nemohou rovnat. Uznání dává Vojtovi za to, „že klade takovou váhu na duševní a mravní přípravu k závodu, k boji.“

Autor se ve své publikaci snaží vycházet nejen z jemu dostupné literatury, které bylo v jeho době jen velmi poskrovnu, ale využívá především vlastních zkušeností a znalostí, které sbíral nejen na našem území, ale i při závodech, které navštěvoval jakožto trenér a vedoucí vysokoškolských výprav. Zúčastnil se též IX. i XI. olympijských her. Zároveň je kniha obohacena o několik statí z rozhovoru s tehdy světovými atlety, neméně pak s nejlepšími atlety českými. Veliké množství kreseb, fotografií a tabulek jen o to víc upřesňuje jeho fakta shrnutá v textu. Ten v sobě nese pokyny a informace nejen pro trenéry, ale i pro sportovce samotné. Celkově je kniha koncipována na tři části. První z nich nese název *Teorie a předpoklady*. V ní se snaží nalézt místo atletiky v životě, uvádí její dělení, část o sportovních typech doplňuje fotografiemi a co je pozoruhodné, již v roce 1939 nevynechává kapitolu o dopingu. Je třeba podotknout, že zmínku o dopingu nelze nalézt v žádné z dalších knih, které ve větší míře o atletice pojednávají. Druhá část je zaměřena na *Praxi a důsledky*. Tvoří většinu knihy a snaží se nějakým způsobem dotknout všech atletických disciplín. Jsou zde uvedeny příklady tréninků, články o vrcholových sportovcích, rozhovory, fotografie a velkou zajímavostí jsou desatera, která věnoval každé disciplíně zvlášť. Jedná se o „*Desatera pro docílení a udržení individuální vrcholné formy*“. Na posledních třiceti stranách knihy je sepsána poslední část, *Dodatky*. V nich nacházíme například výklad úryvku z Homérovy Iliady, světové rekordy, dostupnou světovou i tuzemskou literaturu, texty k fotografiím i autorův profil, který sepsal Antonín Kučera.

Sport mladých (Otakar Jandera, 1946)

Otakar Jandera se narodil 9. ledna roku 1898 v Krakově. Závodil především jako výškař, dálkař a sprinter nad překážkami. Byl účastníkem několika olympijských her, kde sbíral zkušenosti od amerických sprinterů. Během války byl však držen několik let v koncentračním táboře, kde zhubl až na těžko uvěřitelných 39 kg. Po návratu působil jako člen a vedoucí několika organizací, zároveň jako trenér i jako vydavatel několika atletických příruček. Velkou poctou pro něho bylo udělení čestného členství Čs. olympijského výboru. Na jeho památku byla pojmenována atletická hala v Praze ve Stromovce.

Jeho kniha *Sport mladých* je podobného citění jako kniha Fr. Vojty. Budeme-li knihou listovat, nalezneme tři hlavní části. *Běhy, skoky a vrhy*. Ke každé disciplíně je sepsáno několik kapitol, ve kterých nacházíme základy techniky, rady do tréninku a u běžeckých disciplín též měsíční tréninkový cyklus. Protože byl Jandera hlavně sprinterem, sepsal též pár kapitol o samotném průběhu závodu (*Boj před páskou, Zatačky, Handicapy, Tretry a střevíce*). Dá se říci, že poukazuje na spoustu věcí, které v knihách, které vycházely později, již nenalezneme. Je to dáno tím, že se v pozdějších publikacích autoři více soustřeďují na samotný trénink a na jeho složky a průběh.

Lehká atletika (Vacula a kolektiv, 1954)

Tato metodická příručka, jak v jejím názvu stojí, vyšla za účelem rozšířit počet atletické literatury, která bude dostupná jak trenérům, tak i závodníkům. Za přispění vlády, strany a na základě sportovních náborů, soutěží a her, dostala se k lehké atletice spousta mládeže. Bohužel se totéž nedá říci o počtu kvalifikovaných a vzdělaných trenérů, cvičitelů a rozhodčích, a právě proto by se větším množstvím možné literatury o tréninku a atletice očekávalo i navýšení počtu trenérů. V neposlední řadě je cílem knihy vychovat sportovce tak, aby byli schopni vykonávat co největší úsilí a byli silní především morálně.

Lehká atletika pro mládež (Cvrková a kolektiv, 1954)

Kolektiv autorů okolo Boženy Cvrkové, později známé pod jménem Choutková, vytvořil v roce 1954 stručnou příručku, kterou určil „*těm mladým sportovcům, kteří mají zájem o atletiku a chtějí poctivě a pilně trénovat, nemají však dokonalé odborné vedení a často musí v tréninku spoléhat sami na sebe.*“ Díky, Sportovním hrám mládeže a Sportovním hrám žactva, které též zmiňuje v předchozí publikaci Vacula, se k atletice dostalo velké množství dětí různého věku. Tato publikace se snaží vytvořit model pro takový způsob tréninku, který odpovídá všem mládežnickým kategoriím. Na co autoři nejvíce apelují, je celoroční systematická příprava a to hlavně všestranného charakteru a upozorňují na předčasnou specializaci, ke které je snadné v tréninku sklouznout za účelem rychlého dosažení úspěchu s talentovaným jedincem. Vedle toho chtějí „*naučit mladé atlety chápat lehkou atletiku jako součást tělesné výchovy a výchovy vůbec.*“ ...“ *V neposlední řadě jsme chtěli mladým atletům ukázat, že trénink musí být přizpůsoben věku a trenovanosti cvičenců. Jen postupným zvyšováním námahy lze dosáhnout dobrých výsledků bez újmy na zdraví.*“ Zároveň odmítají aplikaci tréninku vrcholových sportovců na mládež. Naopak doporučují

mládeži reprezentanty pozorovat a učit se od nich.

Je třeba si uvědomit, že kniha vyšla v roce 1954 a je tedy velmi zajímavé, pozastavíme-li se nad větou, jež zazní již v předmluvě a která říká, že dřívější reprezentanti neměli takové podmínky v mládí, jako má mládež dnešní. Co by na to asi řekly tehdejší děti v dnešní době, kdy jsme o dalších téměř 60 let dál a kdy jsou stadiony vybaveny pomůckami, které tehdy ještě snad ani neexistovaly?

Lehká atletika žactva (Choutková, Merhautová, 1961)

Předmluvu k této, dalo by se říci brožure, napsal Emil Novák, tehdejší předseda komise mládeže. Více než zřetelně zde dává najevo, proč tato kniha vyšla. Jejím cílem je vytvořit pro mládež takový tréninkový program, který bude pomáhat rozvíjet lehkou atletiku po celé republice a to ve velké míře. Nejmladším obdobím, kdy může dítě začít s atletikou, je období žákovské. *„Pracovníci si jasně uvědomili, že žákovský věk je nejvhodnější pro výchovu mravních a volních vlastností.“* A protože je atletika základem každého sportu, je podle něho zapotřebí, aby to byla právě ona, kdo bude děti na sport připravovat již od raného dětství. Vše by se mělo začít odvíjet od základních škol při tělesné výchově, kde by měla být atletika jakousi nadstavbou pro ostatní sporty. Po vzoru sovětských sportovních škol se tedy začaly sportovní školy mládeže zakládat i u nás. Tyto školy by měl sdružovat *„mimořádně dobře duševně i tělesně vybavenou mládež s předpoklady dlouhodobého výkonnostního růstu.“* Je podle něho třeba mít nejen základnu dětí, ale též prostor, kde bude moci sport provozovat a zároveň dostatečné množství učitelů, trenérů a lektorů, kteří budou vzdělaní a budou mít sami zájem mládež vzdělávat a tím přispět k rozvoji nejen sebe sama, ale též k zlepšení metodiky tréninku na základě nasbíraných zkušeností. Jedná se tedy o dlouhodobý vzdělávací program, k němuž byla tato brožura napsána. Ta byla, jak Novák říká, sestavena nejen na základě výzkumu, ale i na základě mnohé literatury zahraniční a obě autorky ji vytvořily s cílem vytvořit základní kámen tréninku pro mládež, na kterém bude moci v budoucích letech postavit něco většího. Má vychovatelům a cvičitelům ukázat, jak systematicky vézt celý tréninkový proces, jak mládež a žactvo naučit základům techniky jednotlivých disciplín, zároveň rozvíjet celkovou tělesnou zdatnost a posílit organismus a v neposlední řadě v dětech utvářet jejich charakter, mravní a duševní vlastnosti. Důraz je též kladen na vzájemnou spolupráci mezi rodiči, učiteli a trenéry, aby se na základě posbíraných informací od všech zmíněných mohla metodika dále rozvíjet a nezaostávala v budoucnu za metodikou zahraniční.

Je dobré zmínit, že kniha, na které Cvrková-Choutková spolupracovala již před sedmi lety (Lehká atletika pro mládež, 1954), byla zaměřena více na teorii tréninku a techniku jednotlivých disciplín. Nyní nám tato autorka ve spolupráci s Jarmilou Merhautovou předkládá publikaci zaměřenou na metodiku, plánování a organizaci nejen tréninkové jednotky, ale též na měsíční a celoroční tréninkový cyklus u mládeže. Jedná se zde o první detailně rozpracovaný model tréninku pro žactvo mladší ve věku 11-12 let a pro žactvo starší, tedy 13-14 let.

Metodika lehké atletiky (Kerssenbrock, 1963)

Tato kniha je, dalo by se říci, jednou z posledních, která se nějakým způsobem snaží. Jedním z hlavních programů tehdejšího školství, byla snaha spojit tělesnou výchovu s atletikou. Jedná se nejen o spojení metodiky, ale též o rozvoj organizačních schopností jednotlivců, kteří se tak musí učit kloubit svět individuální a kolektivní. Zde vidí Kerssenbrock menší problém. Tvrdí totiž, že výuka atletiky na školách nese s sebou stále jeden problém, a sice ten, že se ve vyučování málo uplatňovala kolektivní forma výuky. Proto již v předmluvě předkládá nám, čtenářům, množství literatury světové, která se týká kolektivní výuky a která již v 60. letech byla přeložena do češtiny. Uvědomuje si ale, že nejlepším způsobem, jak dojít k optimálním výsledkům, jsou „*pokusy, pozorování a zkušenosti učitelů tělesné výchovy na středních a vysokých školách.*“ A právě na základě informací tímto způsobem posbíraných, byl vytvořen model výuky, podle kterého by měli žáci na školách zvládnout jednotlivé atletické disciplíny v rámci výuky tělesné výchovy na školách. Nebude asi lepšího způsobu, než cíle této knihy vypsát tak, jak je samotný autor utřídil.

- pohled na vědecko-metodickou práci našich i cizích, zejména sovětských, pracovníků v lehké atletice,
- výklad metodických řad disciplín lehké atletiky,
- rozbor specifických zvláštností kolektivní metody vyučování v lehké atletice,
- utřídění zkušeností z přípravy, organizace a výchovného působení pokrokového učitele,
- ukázky z práce s kolektivem ve vyučovací jednotce (lekci).

O obsah knihy se Klement Kerssenbrock podělil s Janem Bémem. Rozdělili ji na dvě části. V té první se setkáváme na několika stranách s obecnou problematikou kolektivní

výuky. Část druhá je rozdělena na 11. kapitol, které nesou jména podle atletických disciplín, vyjma těch běžeckých, které jsou sepsány ve 3 kapitolách – *Běh*, *Štafetový běh* a *Překážkový běh*. Jako poslední část přidali oba autoři přehled atletické literatury, a to nejprve československou a světovou, kterou seřadili abecedně podle jednotlivých zemí. Celá kniha je též obohacena mnohými fotografiemi, které většinou souvisí s technikou. Jsou proto opatřeny popisky.

Každá kapitola je zpracována názorným způsobem. Nejprve je uveden *cíl výuky*. Po něm je sepsána doporučená *metodická řada* týkající se nácviku techniky. Další odstavce jsou věnovány správnému *postupu při výuce*. Můžeme říci, že jim autoři věnují větší část kapitoly než předchozím. Následuje *rozdělení učiva do lekcí*. Zpravidla se jedná o 5-8 lekcí, ve kterých by měla být daná disciplína zvládnuta. Tím však autoři nekončí. Rozpracována je též každá lekce bod po bodu: *organizace lekce, materiální příprava lekce, úvod učitele, výcvik kolektivu*. Je dobré dodat, že každá disciplína končí jakýmsi testem, který probíhá jako běžné atletické závody.

Trénink lehkootletických disciplín (Vacula, 1972)

Ve strohé předmluvě nám autor představuje svoji knihu, která vyšla jako pokračování publikace vydané v roce 1965 – *Technika lehkootletických disciplín*. Na obou knihách se podíleli autorsky členové kateder atletiky FTVS UK v Praze a spolupracovníci z Univerzity Komenského v Bratislavě. Za cíl si dali „*vytvořit celostátní učebnici, která by shrnovala nejnovější základní znalosti o metodách lehkootletického tréninku.*“ Celé dílo je rozděleno na dvě části, přičemž v každé části jsou jednotlivé kapitoly zpracovány jednotlivými autory, dle jejich specializace. V té první je nám předkládána především teorie, týkající se jednotlivých pojmů, cílů i úkolů atletického tréninku. Jsou zmíněny jednotlivé složky, jeho organizace, plánování a stavba, nalezneme zde kapitoly *Evidence, kontrola a vyhodnocování* a v neposlední řadě jednotlivé etapy tréninku při vývoji atleta od jeho počátku až po vrcholový trénink.

V části druhé jsou rozebírány jednotlivé disciplíny, přičemž struktura popisu je u všech stejná. Vzhledem k poměrně velkému rozsahu informací si dovoluji uvést příklad. Popíše kapitolu *Běh na 100 a 200 metrů*. V prvé řadě je disciplína stručně *charakterizována*. Druhým bodem je *obsah tréninku*. Zde se dozvídáme, jak rozvíjet sílu, maximální rychlost, jak trénovat speciální vytrvalost, obratnost a tělesnou pohyblivost. Autor kapitoly, v tomto případě doc. Karel Kněnický, nám nabízí i rozsáhlou škálu cvičení, jak jednotlivé dovednosti

rozdíjet a jak s nimi pracovat. A to včetně podrobného rozpisu běžeckých úseků s komentáři o tempu, úsilí i doporučenou dobou odpočinku a jejich množství. Dalšími body jsou pak složky atletického tréninku. V tomto případě se jedná o přípravu technickou, psychickou a taktickou.

Nebylo by nám ale nic platné, kdybychom věděli hodně o jednotlivých prvcích tréninku, ale nedokázali je poskládat dohromady. K tomu nám poslouží část třetí, tedy *Stavba tréninku*. Zmíněn je jak trénink víceletý, tak i jednoroční. Druhý zmíněný je rozdělen na 7 období. Jedná se o *přechodné, zimní přípravné, zimní závodní, jarní přípravné, rané závodní, střední závodní a pozdní závodní období*.

Musí nám být jasné, že každá disciplína je natolik specifická svým složením tréninku, že se to zrcadlí i v literatuře. Proto je v této knize každá kapitola odlišná právě v těch prvcích, které každou disciplínu nejvíce charakterizují a na které je kladen větší důraz. Zároveň je třeba si uvědomit, že budeme-li v této knize listovat, musíme si uvědomit, že je již přes 40 let stará a mnohé informace budou dnes již vypadat jinak. Jedná se například o roční cyklus, v jehož složení asi největší „škodu“ napáchala výstavba atletických hal, která umožňuje atletům v dnešní době připravovat se a závodit v období od října do dubna. To se odrazilo velkým způsobem jednak na kvalitě tréninku, ale i na množství absolvovaných tréninků a závodů a hlavně na tom, že se většina atletů připravuje na více vrcholů během roku. Halových závodů, mítinků a šampionátů je dnes velké množství, kterého se účastní stovky atletů všech věkových kategorií téměř ve všech disciplínách. Výjimkou jsou snad pouze vrhačské disciplíny kromě koule, která není prostorově tak náročná. Nicméně se můžeme na světě setkat i s halami, které hod oštěpem, kladivem či diskem skutečně umožňují.

Speciální tréninkové prostředky (Vacula a kolektiv, 1974)

V pořadí třetí publikace Jindřicha Vaculy vychází pouhé dva roky po knize *Trénink lehkooatletických disciplín*. Podle něho se české atletice nedostalo již téměř 20 let žádné publikace, které by obsáhla souborně atletický trénink. Protože je ale právě atletický trénink neustále ve vývoji, je třeba ho podle autora formovat, dotvářet a především zpracovávat, aby se nestal nepřehledným. V této knize najdeme *„zásobník hlavních speciálních tréninkových prostředků, které se používají v tréninku všech atletických disciplín.“* Autor uvádí využití speciálních tréninkových prostředků, poukazuje na jejich vliv na atleta, na jejich vzájemnou závislost a spojitost, která je prostupuje. Jsme též upozorněni na to, že není cílem této knihy uvádět tréninkové cykly, ani žádné různé formy tréninků pro všechny disciplíny ve

všech obdobích přípravy. To nechává předmětem jiných publikací. V této souvislosti upozorňuje na svoji předešlou knihu – Trénink lehkootletických disciplín.

Technika lehkootletických disciplín (Kněnický, 1974)

Kniha vyšla ve spolupráci členů katedry atletiky FTVS v Praze. Určena je jak jejím posluchačům, tak i těm, kteří se rozhodli nastoupit dráhu trenérskou. Autoři publikace se snažili spojit své poznatky o biomechanice pohybu s technikou atletických disciplín. Úvod této knihy zmiňuje jednak rozdílnost technik u jednotlivých disciplín včetně jejich podobností, ale především poukazuje na rozdílnost v době jejich nácviiku. Ve druhé části úvodu jsou pak rozebírány důležité změny v technice, které se projevíly nebo spíše objevily po II. světové válce. Ať už se jedná o vrhy a hody, skokanské disciplíny i sprinty, na nichž se nejvíce podepsala změna povrchu ze škváry na umělý tartan. Obecně je však řečeno, že více než na změnu a další vývoj techniky, bude atletické výsledky více ovlivňovat změna a vývoj v metodice tréninku než další vývoj techniky.

Teória a didaktika atletiky (Kuchen a kolektiv, 1987)

Tato publikace o rozsahu téměř 400 stran, je pravděpodobně tou nejobsáhlejší z atletické literatury. Je napsána ve slovenštině, nicméně vznikla za spolupráce pracovníků FTVS v Praze a FTVŠ v Bratislavě. Podnětem pro vznik byly jednak nové poznatky z rozvíjejících se vědních oborů a souvisejících se sportem, nároky na studium a především pak problematika, která v předchozích knihách metodice atletického tréninku nebyla dostatečně rozpracována. Je důležité říci, že kniha nevyšla jen za účelem sepsání teorie a didaktiky o atletice, ale též jako studijní pomůcka pro studenty sportovních škol.

Abeceda atletického trenéra (Vindušková a kolektiv, 2003)

Jedná se o nejmladší vydání literatury o atletickém tréninku. Dá se říci, že účel této knihy je posloužit všem trenérům v praxi. Má svoji teoretickou část i část praktickou. První kapitoly jsou věnovány, dalo by se říci, lidskému organismu. Jedná se o vědomosti z okruhu pedagogiky, psychologie, anatomie, fyziologie, biomechaniky a připomenuty jsou i části týkající se zdraví sportovců, tedy regenerace a první pomoc. Zmíněna je též právní odpovědnost trenéra i krátký úvod z historie. Další části se týkají jenom a pouze samotného tréninku jednotlivých disciplín. Celý kolektiv autorů si takřkajíc rozdělil své role a každý

z nich se podílel na jednotlivých kapitolách. Ty jsou v detailnějším pohledu zpracovány následovně. Nejprve se jedná o základní charakteristiku disciplíny. Následují jednotlivé složky atletického tréninku, které si vždy nesou problematiku jednotlivých disciplín.

Nechybí informace o jednotlivých etapách atletické přípravy, kterými atlet prochází. Zpracovány jsou také modelové cykly pro jednotlivá období během celoroční přípravy, tréninkové prostředky (rychlost, síla, vytrvalost, pohyblivost ad.) včetně obecných tréninkových ukazatelů.

Sto let královny (Jirka a kolektiv, 1997)

Kniha Sto let královny vyšla, jak již název napovídá k 100. výročí atletiky na našem území. Autor Jan Jirka je znám jako matrikář, historik i jako funkcionář na mnoha atletických akcích nejen v Čechách. Za svůj život byl několikrát oceněn za svůj přínos atletice. Jeho publikace je tedy jakýmsi resumé obsahující historický přehled a jména, která sehrála důležitou roli v celém století české atletiky. Nacházíme zde informace o počátcích atletiky, o začátcích soutěžení žen, vývoje rekordů i kapitolu o závodech halových. Samostatnou částí je role atletiky v jiných organizacích (Sokol, DTJ, OREL, Skaut, YMCA a další). Další kapitoly jsou věnovány tradičním závodům, významným funkcionářům a trenérům, nejslavnějším klubům a v neposlední řadě našim neúspěšnějším sportovcům. Bezpochyby by již v dnešní době stála za rozšíření, protože za uplynulých téměř 17 let se česká atletika posunula opět vpřed a počet jmen, která by měla být v takovéto publikaci zmíněna, opět rapidně vzrostl.

Kdo byl kdo (Jirka a kolektiv, 2004)

Tato publikace volně navazuje na Sto let královny, ovšem s tou změnou, že je věnována pouze samotným jménům, tedy zmiňuje velké množství atletů, funkcionářů, trenérů a všech těch, kteří pro českou atletiku měli v minulosti svůj přínos. Je řazena chronologicky.

4.2 Význam a cíle atletiky

Ne nadarmo se říká, že je atletika královnou sportu. Vždycky měla a stále zde má své místo, i když by se v současné době mohlo zdát, že ne možná tak velké, jaké by si doopravdy zasloužila. Proč je tedy nazývána královnou? Bezesporu proto, že spousta jejích disciplín vychází z přirozeného lidského pohybu, který je lidským tělem zdokonalován po staletí. Tím základním jsou běhy, vrhy, skoky a hody. Již v antických olympijských hrách se s nimi setkáváme. S tím, jak se na pozici atletiky dívali autoři několika knih, se kterými v této práci pracujeme, se můžeme pokusit načrtnout obraz, jak byla vnímána atletika ve společnosti a kultuře v různých v posledních 70. letech.

První knihou, se kterou se vydáme po stopách začlenění atletiky v kultuře a společnosti a její podstatě, jak byla vnímána, bude nám již známá publikace Františka Vojty z roku 1939. Ta nám jako jediná, z nám dostupných knih, dobře poskytne náhled na situaci ještě před II. sv. válkou. Kapitola zabývající se touto problematikou se jmenuje *Význam a místo lehké atletiky v tělesné i duchovní kultuře*. Mezi hlavní cíle, které by měla atletika naplňovat, řadí samotný závod – boj. Pro její význam si autor vybírá tři adjektiv: odůvodněná, účelná a kulturní. Prvním významem míní odůvodněnost ze strany vědecké. Ta má podle něho dostatek faktů pro růst a vývoj lidského těla. Účelná může být tehdy, když se díky ní bude posilovat zdraví. Neměla by být provozována pouze za účelem výsledku nebo pro dobro klubu. V této souvislosti se rozepisuje o vědomostech z fyziologie, přičemž zmiňuje hlavně uvolnění svalu, jakožto opak jeho zatěžování. „Z denního života je známo, že stroj pracuje tehdy, když všechna kolečka přesně a hladce do sebe zapadají. Náš živý stroj má tu vlastnost, že se přizpůsobí tomu, co se na něj klade, že vytvoří a zařídí potřebný hladký chod našich 'živých koleček'.“ Dále se Vojta zamýšlí nad otázkou, zda může být každý závodníkem. Dochází k závěru, že ten, komu je rekreační sport malým prožitkem, je závodníkem, neboť pro své uspokojení tuto výzvu v podobě závodu potřebuje. Je očividně nadán „lepšími kolečky“, která by se u rekreačního sportovce mohla porouchat. A podle těchto vnitřních koleček dělí atlety i do jednotlivých disciplín. Při jejich tréninku pak především poukazuje na všestrannost a na dvojí typ energie – potenciální (klidovou) a aktuální (pohybovou). Té první je zapotřebí tehdy, chce-li dosáhnout nějakého výkonu. Z této energie se během specializovaného výcviku může vyvinout energie aktuální, která je úzce spojena s výkonem.

Funkci trenéra přirovnává Vojta k práci se skalpelem a mikroskopem. Není-li trenér schopen rozložit pohyb na jednotlivé fáze, části apod., nemůže je ani spojit v jeden celek.

Autor vidí pohyb jako stavbu, která sestává z cihel a k její dokonalosti musí přispět jejich vzájemná spolupráce a jakási vnitřní dohoda. Toho lze docílit „hromaděním stavebního materiálu“. S celkovou funkcí organismu souvisí i všeobecný výcvik v kolektivu. Jeho podstatu zpracovává autor do 5 bodů. Prvním z nich je procvičení těla, kde jde především o aktivaci svalů. Druhou důležitou součástí tréninku je pohybová a inervační plynulost, tedy zvládnutí pohybu v celém rozsahu a s co největší možnou energií. Dalším bodem je činnost všech orgánů, kloubů a buněk. Uvědomuje si, že pokud se má kloub či sval nějakým způsobem modifikovat a měnit, je zapotřebí určitě intenzity, kterou bude namáhán. Jedině tehdy je schopen tvořit si rezervy pro větší zatížení. Jako předposlední je zmiňována opět přeměna energie potenciální na aktuální. Tělo by se mělo tuto změnu naučit. To však trvá několik let. Pokrok ve sprintu a skocích je podle Vojty závislý právě na této proměně, přičemž podaří-li se atletovi této změny dosáhnout, oprostí své pohyby od křečovitosti. Posledním, tedy pátým bodem všeobecného výcviku je cvičení jednotlivých fází v technice. Pro atlety je zde uvedeno doporučení „*nejprve styl a pak výkon*“.

Čeho chtěl autor tímto výběrem důležitých faktorů docílit, bylo především poukázat na mnohostrannost, které je v atletickém tréninku zapotřebí. Závěrem by k této publikaci bylo dobré říci, že atletika byla v těchto chápána jako sport pro muže. Alespoň o tom svědčí pár posledních řádek této kapitoly. „...*je schopna sama vychovati naše chlapce dokonale zdravé, silné a krásné, kteří při vstupu do mužných let se stanou ozdobou rodu, chloubou národa a neohroženými bojovníky vlasti.*“

Během období druhé světové války byla v naší zemi publikace mnohých knih buď omezena či zcela zakázána. Atletická obec se těmto omezením také nevyhnula. Další publikace začaly vycházet až v roce 1946. Jednalo se ale spíše o knihy menšího rozsahu, které by problematiku atletického tréninku probíraly podrobněji. Jedna z mála, která se atletikou zabírala více, byla kniha Otakara Jandery (*Sport mladých, 1946*). Autor ji však pojal jako osobní pohled na atletiku, a tak v ní nenalezneme žádné detailní rozborů tréninku, ale pouze pohled sportovce a trenéra na tento sport tak, jak je prožíval on sám.

V roce 1954 vychází 1. publikace svého druhu, která si za cíl klade oslovit především mladší sportovce (*Lehká atletika pro mládež, B. Cvrková*). Ta se ve svém úvodu zmiňuje o důležitém poslání atletiky mezi mládeží. Má v nich rozvíjet nejen orgány lidského organismu, ale též vést ke správným pohybovým návykům a k osvojování správných hygienických zásad. Má vychovávat „*k odvaze, důslednosti, houževnatosti a uvědomělosti přinášet radost i osvěžení.*“ A v neposlední řadě by měla plnit základní úkoly socialistické

tělesné výchovy, připravit člověka k práci a obraně vlasti. To jsou slova, která zaznívají v nejedné publikaci z tohoto období. Cíl byl tedy jasně vytyčený a daný. Měla se vytvořit silná základna sportovců, kteří budou oddaně plnit myšlenky socialismu přenesené na jednotlivá sportoviště.

Na tuto publikaci navazuje další kniha dvojice autorek Cvrková–Choutková – Merhautová. Je věnována opět mládeži a má nabídnout především metodiku atletické přípravy a doporučené, rozpracované tréninkové plány na celoroční přípravu v kategorii žactva. Pozice atletiky se snaží být v popředí především tělesné výchovy a celého dění jejich sportovní činnosti. To z důvodu zakládání spousty sportovních škol a díky snaze tělovýchovných organizací, které se snažily vychovávat mladé sportovce, na jejichž širokém základu by bylo možné vytvořit silný kolektiv vrcholových atletů. Dnes, již se zpětným pohledem, můžeme říct, že se tento cíl podařilo naplnit, neboť výsledky českých respektive československých atletů v 70. a 80. letech dosahovaly mimořádných úspěchů, a to v celosvětovém měřítku.

Podobný náhled na atletiku sdílel i tehdy mladý metodik Jindřich Vacula, který ve své knize *Lehká atletika* z roku 1954 považoval atletický trénink za podstatu tělesné výchovy, kde měla být cílem všestrannost a konečným cílem pak plnění úkolů, které vyžadovalo pracovní, ale i budovatelské úsilí a obranu vlasti.

O několik let později vychází kniha Klementa Kerssenbrocka a Jana Béma (*Metodika lehké atletiky, 1963*). Ti hned v úvodu zmiňují důležité faktory ovlivňující rozvoj tehdejší Československé socialistické republiky a nacházejí souvislost i s atletikou. Jedním z faktorů je fyzická zdatnost. Z tohoto důvodu „*se dostává význačného společenského postavení tělesné výchově, která se stává účinným prostředkem k všestrannému rozvoji osobnosti. Zvláště lehká atletika je pro své bohaté výchovné hodnoty i pro svůj masový charakter stavěna na nejprřednější místo.*“ Atletika má především plnit funkci výchovnou, má usměrňovat charakter člověka, rozvíjet jeho vůli, hygienické návyky a zlepšovat jeho životosprávu.

Jindřich Vacula vidí ve svých knihách ze 70. let dvojí smysl atletiky. Jednak je to její všeobecná funkce a pak speciální. Tyto dva cíle, které atletice přiřazuje, vysvětluje takto: Všeobecné cíle určuje jednoduše společnost. Atletika má dopad na zdraví člověka, utváří jeho charakter, ovlivňuje jeho mravní a volní vlastnosti tak, jak je očekává a vyžaduje společnost sama. Mezi všeobecné cíle zařazuje též osobní zájmy, které vyúsťují v touhu po vyniknutí, ve snahu rozptýlit se, v radost z pohybu, z vítězství, osobního i výkonnostního růstu apod. Dopad na atleta má v rámci společnosti především trenér, organizátoři, rodina, pracoviště,

v případě mládeže pak můžeme hovořit o škole a učitelích. Celé začlenění do atletického dění je složitý a komplexní společenský proces, kdy se atlet snaží utvářet vztahy s ostatními členy. Učí se zodpovědnosti a spolupráci, neméně pak úctě a respektu k ostatním lidem.

Speciální cíl atletiky souvisí s jejími vnitřními zvláštnostmi. Tím, že atletika nabízí přesné výsledky, myšleny jsou výsledky na setiny sekundy či přesné centimetry v skokanských či vrhačských disciplínách, učí se sportovec velké objektivitě a v jistém slova smyslu upřímnosti. Protože sportovní výsledek není nic jiného než přesný obraz jeho píce a snahy. Může si tak své cíle vytyčit a zpětně porovnat, zda vynaložené úsilí vedlo správným směrem a zda bylo dobře využito.

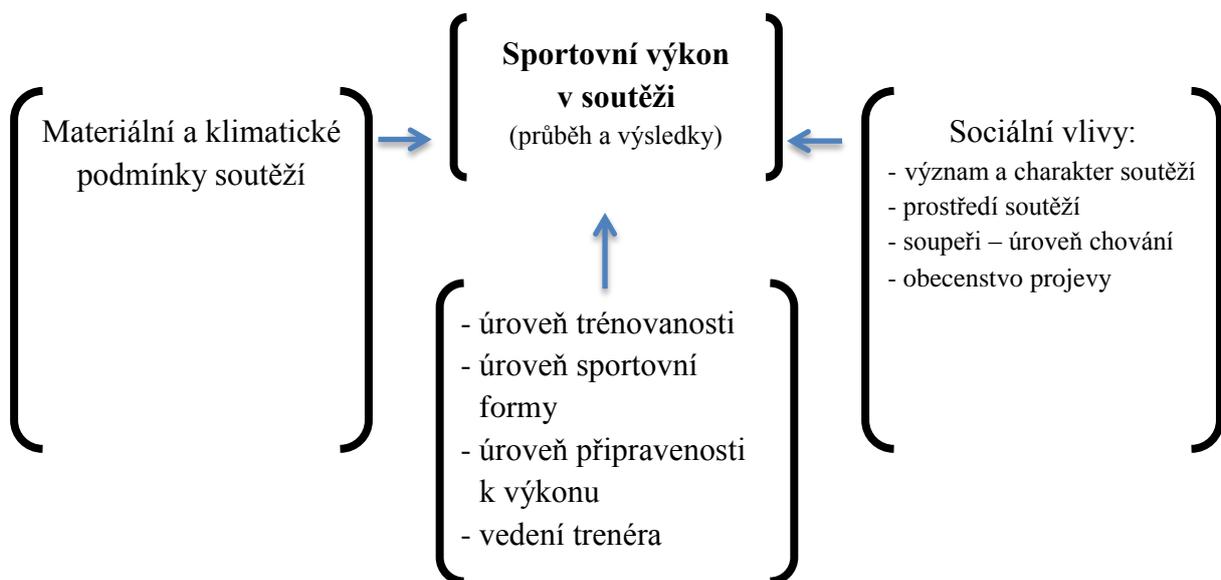
Dnešní svět atletiky je spojen s čím dál větší prestiží. Díky světově známým atletům typu Usaina Bolta, se dostala atletika na vyšší úroveň a zájem o ní rapidně vzrostl. Na českém území vděčíme také projektu Atletika pro děti, který ve spolupráci s ČAS a spoustou celebrit z atletického oválu vytváří novou formu vzdělávání dětí a mládeže. Bezpochyby se jedná o dobrou cestu, jak do budoucna vytvořit silnou základnu již od kategorií žactva.

4.3 Sportovní trénink

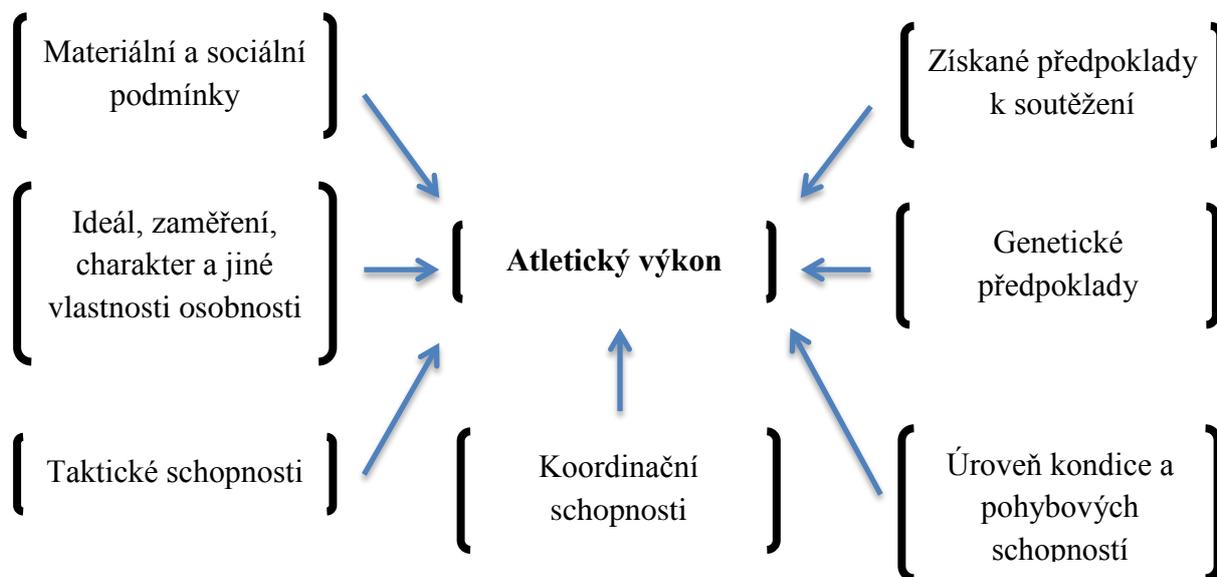
Stejně jako každý sport, má i atletika obecný základ, který vychází z teorie sportovního tréninku. Definice podle Periče a Dovalila (Sportovní trénink, 2010) zní následovně: *„Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“* vzhledem k tomu, že cílem tréninku je podle Dovalila nejvyšší individuální výkonnosti sportovce, je zapotřebí dávat pozor na celkový rozvoj jedince, tzn. brát ohled na morální, kulturní, zdravotní a další oblasti společenského života. Sportovní trénink je dlouhodobý proces a je ovlivňován také podmínkami, ve kterých se odehrává. Ty by měly být stále lepší, chce-li se sportovec zdokonalovat v tréninku. Jedná se například o sociální zázemí nebo sportovní zařízení. S podmínkami souvisí také role trenéra, který by měl být odborně vzdělán a řádně kvalifikován podle toho, jakou funkci zastává, či jaké sportovce vychovává.

4.3.1 Sportovní a atletický výkon

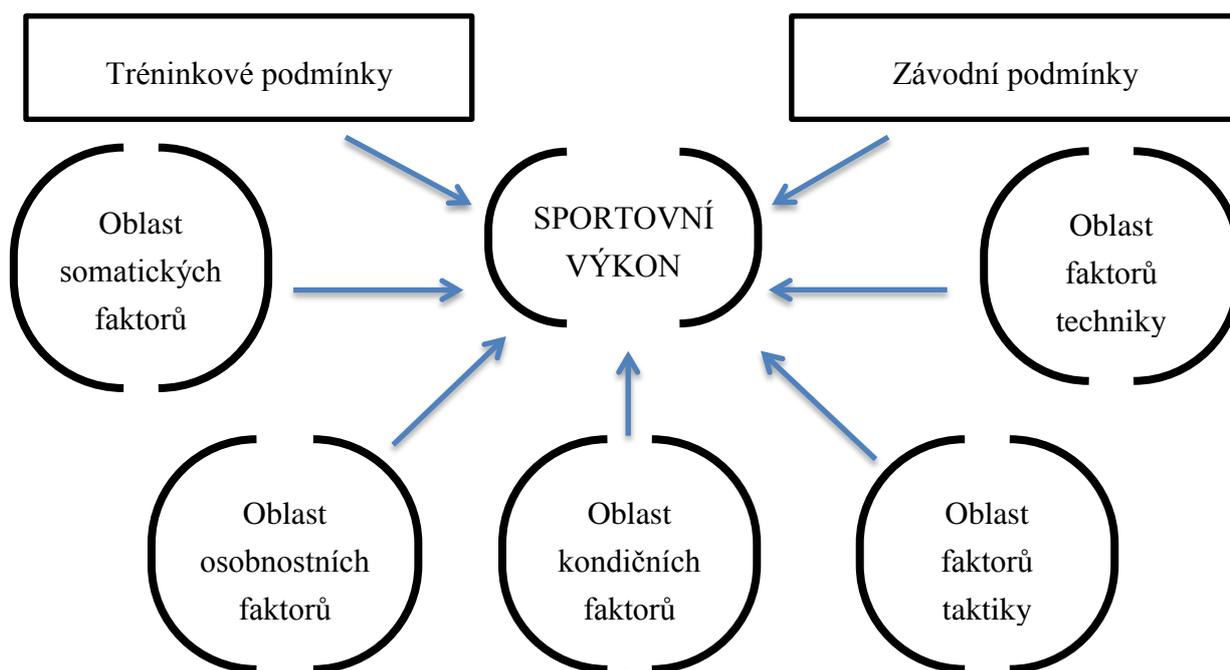
Každý výkon ve sportu není dosažen jen tak z ničeho. Je zapotřebí lidský organismus rozvíjet a nejlepším způsobem je organizovaný sportovní trénink. Hlavním cílem tréninku by měla být snaha o dosažení nejvyšší výkonnosti na základě individuálního výkonu sportovce ve své sportovní specializaci. Existuje spousta faktorů, které buď v hlavní nebo vedlejší roli sportovní trénink a tedy i následně sportovní výkon přímo či nepřímo ovlivňují. Při samotné snaze naplnit trénink soustavnou prací a při snaze dosáhnout svého cíle je zapotřebí respektovat jisté zákonitosti. Již zmíněná dvojice autorů nám předkládá tři procesy: *proces morfologicko-funkční adaptace*, *proces motorického učení* a *proces psychosociální adaptace*. Na základě pochopení a zvládnutí těchto dějů, které není v této práci potřeba více rozebírat, se sportovec dostává až k samotnému sportovnímu výkonu. Choutka a Dovalil (Sportovní trénink, 1987) nám nabízejí toto schéma:



Atletický výkon na schématu ze stejného roku, tedy 1987, *Teória a didaktika atletiky*.



Za společný bod mezi oběma schématy můžeme považovat materiální podmínky, sociální stránku tréninku i soutěžní podmínky. Detailnější rozbor ve schématu atletického tréninku si lze vysvětlit zřejmě jen tak, že se jedná o schéma z literatury týkající se právě atletiky. Nemůžeme však říci, že by se koordinační, taktické, kondiční či psychické předpoklady neobjevovaly v jiných sportech. Dovalil s Choutkou s nimi též počítají, pouze do tohoto schématu nebyly zařazeny. Důkazem je nám jejich schéma, použité ve skriptu FTVS (*Základy atletického tréninku, 1994*). Vypadá následovně:



4.3.2 Atletický trénink

Atletický trénink je tvořen mnoha faktory a je ovlivňován mnoha obory vědními. Je ale také zapotřebí uvést na pravou míru, co vlastně atletický trénink je a jak ho lze dělit. Podle kapitoly z Metodického dopisu (1988), kterou sepsal Jan Vyškovský, se jedná o pedagogický proces spojený s nácvikem jednotlivých složek, zvládnutím taktiky, techniky, morálních a volních vlastností, nabírání zkušeností a především takovým zdokonalením organismu, kdy se dostane na svoji nejvyšší možnou individuální výkonnost. Typy tréninků, jakými se můžeme k tomuto stavu přinejmenším přiblížit, jsou následující: *kvalitativní, kvantitativní, celostní, intervalový, podkladový kondiční, zaměřovací, udržovací, nárazový, jednofázový a vícefázový, maximalistický, převážně rychlostní, převážně vytrvalostní, převážně silový, uvolňovací, regenerační a rehabilitační trénink*. (Vacula, 1974) Každý z nich má svoji specifickou a svoji podstatu, ale teprve vzájemnými kombinacemi lze dosáhnout celistvého tréninku, díky kterému se bude atlet rozvíjet a přibližovat svému maximu.

4.3.3 Zásady a principy atletického tréninku

Mezi 3 hlavní zásady atletického tréninku patří podle A. Hurychové (Metodický dopis, 1988) *zásady didaktické*, při nichž dochází k vzdělávání atleta, jako druhý typ vyčleňuje *zásady pedagogické*, které se dotýkají nejvíce vzdělávání a třetím typem jsou *zásady sportovního tréninku*, jejichž cílem je dosažení maximálních výkonů. Detailněji jsou tyto principy poté rozebírány následovně. K prvnímu typu přiřazuje *zásadu uvědomělosti, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti*. Do druhé skupiny jsou včleněny *principy spojení teorie s praxí, princip vědeckosti* a jako třetí v pořadí *princip výchovného vyučování*. Mezi zásady sportovního tréninku patří podle autorky *princip systematičnosti, princip postupně se zvyšujícího zatížení a princip cykličnosti*. V knize Jindřicha Vaculy (Atletická abeceda, 1974) se setkáváme s dělením téměř identickým, pouze jsou zde jednotlivé principy spojeny povětšinou do dvojic. Jedná se o *princip systematičnosti a postupnosti, princip přístupnosti a přiměřenosti, princip aktivity a uvědomělosti, princip názornosti a princip trvalosti*.

4.3.4 Pracovní postupy a metody atletického tréninku

Jednou z důležitých věcí v tréninku je schopnost atletů, a zároveň svěřenců nějakého trenéra, osvojovat si nové prvky. Zde nacházíme souvislost s tzv. *pracovními postupy*, které

vytváří trenér, který vychází na základě jemu dostupných informací o sportovcích (věk, osobní výkony, úroveň v připravenosti a schopnosti se učit ad.) Obecně známé jsou 3 postupy: jsou to *komplexní* (učení se nové dovednosti v celku), *analyticko-syntetický* (učení se nové dovednosti po částech) a *synteticko-analytický* (použití komplexního a analytického společně) *pracovní postup*. Chce-li trenér svoji práci vylepšit, je dobré využít několika metod, které samotný trénink zefektivňují. Jednak je to *metoda motivační*, která by měla působit hlavně na volní úsilí atleta. Jiným způsobem funguje *metoda expoziční*. Její podstata stojí na využití ukázky, ať už praktické, či pomocí videa, kinogramu, nebo fotografií. *Fixační metody* je dobré uplatňovat ve snaze o zapamatování si nových dovedností. Posledním typem jsou *metody hodnotící*, popisující samotný proces nácviku a dosaženého výsledku. Využit je možné slovního hodnocení, písemného, ale též vědeckého rozboru. O rozdělení tréninku na obsahové složky již byla řeč, a proto zmíníme nyní pouze ty metody, které se zaměřují na rozvoj pohybových schopností. Jsou to *metody tréninku síly, rychlosti, vytrvalostního tréninku, metody rozvoje obratnosti a pohyblivosti*. Podstatou trenérské práce by tedy mělo být umění rozlišit jednotlivé metody, být s nimi obeznámen a dokázat je různě pospojovat takovým způsobem, jakým by nejlépe postihly podstatu nového úkolu, aby se jejich účinek a smysl dobře projevil a byl viditelný. V této souvislosti je tedy nutné zdůraznit též míru odbornosti, schopnosti a zkušenosti trenéra.

4.4 Složky atletického tréninku

V této kapitole bych rád objasnil jeden z hlavních bodů atletického tréninku i obecně tréninku sportovního. Chceme-li pochopit tuto problematiku v celé její šíři, bude zapotřebí se opřít o dobrý zdroj, který nejpřesněji nabídne nám potřebné informace o její struktuře. Nejpodrobnější analýzu složek sportovního tréninku nalezneme v knize Sportovní trénink od dvojice autorů Choutka, Dovalil (1991). Nejedná se sice o podrobný rozbor složek tréninku atletického, ale lze se domnívat, že atletický trénink je základem každého sportu, a proto i jemu nadřazený pojem sportovní trénink z velké části odpovídá právě atletickému tréninku. Můžeme směle tvrdit, že žádný z autorů, kteří se touto problematikou ve svých publikacích zabývají, nijak výrazně nevybočuje ze souhrnu jednotlivých složek. Všichni se shodují na tom, že mezi ně patří: kondiční příprava, technická příprava, psychologická příprava, taktická příprava a teoretická příprava. Velmi podrobný rozbor na toto téma nabízí Jindřich Vacula v *Atletické abecedě* (1974). Ten jako jediný ještě neuvádí složku teoretickou. Zároveň pod pozdějším pojmem kondiční uvádí termín tělesná příprava, která je později

v jeho knize detailněji rozebírána v bližší spojitosti s přípravou technickou. Další zmínku o jednotlivých složkách nacházíme v *Metodickém dopise* z roku 1988, který nese podtitul *'atletická příprava dorostu v oddílech'*. Zde se autorka kapitoly *Pracovní postupy a metody atletického tréninku*, Alena Hurychová, shoduje s Vaculou na „pouhých“ čtyřech částech. Ovšem ty považuje za hlavní. Následně nám nabízí ještě dvě další, které se podle ní někdy přidávají navíc. Jedná se o metodu funkční přípravy a metodu výchovnou. O tom mluví také dvojice autorů Choutka a Dovalil ve svém prvním vydání *Sportovního tréninku* z roku 1987, tedy ještě rok před *Metodickým dopisem*. Doslova se zde píše: „*V rámci tréninkového procesu se také plní důležité výchovné úkoly: formování vědeckého světového názoru sportovce, upevňování rysů charakteru, rozvoj sociálních vztahů, formování osobnosti*“. Vacula se vyjadřuje o sportovním tréninku jakožto o pedagogickém procesu takto: „*Jde o mnohotvárný děj, který je spojen se složitým sociálním životním prostředím člověka.*“ (*Atletická abeceda*, 1974) Nesmíme zapomenout, že se atlet sportem utváří a je jednotlivými částmi tréninku poznamenán. Zde máme souvislost s věkem, v jakém období tréninku se nachází, jak je fyzicky a mentálně vyspělý a na mnoho dalších, jej ovlivňujících, faktorů. „*U mladých začínajících atletů se klade důraz na osvojování techniky v rámci technické přípravy. Stejně tak musí mladí atleti věnovat velké množství tréninkového času na rozvoj všestrannosti v rámci složky kondiční přípravy.*“ (*Základy atletického tréninku*, FTVS, 1994)

Více než důležitou pozici zaujímá také trenér. Jeho pozice je určující, jak se vlastně celý trénink bude odehrávat. Trenérská funkce s sebou nese roli pedagogickou, výchovnou, motivační, přátelskou, ale na druhé straně musí trenér umět být přísný a striktní. Zamysleme-li se nad jeho pozicí, tak on sám musí být přesvědčen, že to, co dělá, se shoduje s jeho vlastním názorem, že nekopíruje něco od druhých, o čem sám není přesvědčen a především musí před svěřenci lidově řečeno „pevný v kramflecích“, aby na něm nepoznali, že váhá. O to více by měl své práci věnovat a každého atleta mít tzv. přečteného, aby věděl, jak se k němu chovat, jak ho motivovat nejen do tréninku, ale hlavně a především, jak ho trénovat, aby dosáhl výsledků jemu úměrných. Trenér by měl také dbát o zdraví atleta. To nejhorší, čemu by měl předejít je přepětí a přetrénování. Tyto pojmy jsou více rozebrány v kapitole o zdraví.

Obecně bychom mohli říci, že všechny jednotlivé složky spolu souvisejí. I když se zaměříme na zdokonalení jedné z nich, ostatní opomenuty nijak nezůstávají. Nejsou sice v popředí, aby na ně byl kladen také důraz, ale jsou svým způsobem stále aktivní. Vzájemnou souvislost popisuje dobře Vacula (*Atletická abeceda*, 1974). Jednak podotýká, že zastoupení jednotlivých složek je závislé na typu disciplíny a předpokladech atleta. Při vyloučení jedné

ze složek hovoří o snížení úrovně vlastností, které by mohly být využitelné, což může znemožnit využití vlastností jiných, třeba již rozvinutých. Jedná se například o špatné využití silových, vytrvalostních, technických či odrazových dovedností. Podcenit můžeme také složku psychickou. „*V psychické přípravě se naopak upevňují některé rysy osobnosti, ale současně se může ustalovat i technika, taktika a určitá speciální pohybová vlastnost.*“ (Vacula, 1972)

4.4.1 Kondiční příprava

Cílem kondiční přípravy je připravit organismus na sportovní výkon pomocí rozvoje jeho pohybových schopností, který se odehrává zpravidla ve dvou oblastech. Jedná se o oblast všestranné přípravy a oblasti specializované přípravy. Tohoto dělení využívá Jindřich Vacula již v roce 1954 (Lehká atletika). Uvědomuje si dobře nutnosti všeobecné přípravy. Bez té by podle jeho slov sice bylo možné dosáhnout výkonů slušných, ale ne dlouhodobě a ne na úrovni svých maxim. Srovnává kapitalistický způsob tréninku, který je zaměřený více na specializovanou část. Jde o nejvyšší výkon v nejkratším čase, což je opak tréninku sovětského. Ten totiž klade velký důraz na přípravu všestrannou, a tudíž dosahují sportovci výkonů lepších, po delší dobu i ve starším věku. Sám Vacula kondiční přípravu vidí následovně: „*od všeobecné všestrannosti v mládí k atletické všestrannosti v dorostu a ke specializaci v dospělém věku*“.

O 18 let později vidí Vacula podstatu kondiční přípravy mnohem více do hloubky (Trénink lehkooatletických disciplín, 1972). U všeobecné přípravy si uvědomuje rozvoj vnitrosvalových i mezisvalových pohybů, všímá si také důležité součásti – volních vlastností. O specializované části hovoří v souvislosti se ziskem speciálních koordinačních a volních vlastností, a zároveň ví, že je zapotřebí rozvíjet také překonávání překážek, které jsou pro každou disciplínu typické. Jako příklad uvádí cyklický pohyb pro maximální rychlost či zdokonalení kombinace síly a rychlosti při vrzích nebo odrazu. Odhaduje, že poměr mezi všeobecnou a specializovanou částí se liší v závislosti na zdatnosti atleta a na období přípravy. U začátečníků je to na začátku přípravného období v poměru 80:20 % ve prospěch všeobecného rozvoje, u vrcholových atletů v hlavním období 40:60 %. U disciplín, jež neoplývají složitostí pohybů, nedoporučuje pokles všeobecné přípravy pod 50 %. Jak má vypadat obsah všeobecné a jak obsah specializované přípravy již neuvádí dopodrobna, pouze zmiňuje, že i všeobecná příprava by měla být všestranná, ale pouze takovým způsobem, aby

měla pozitivní přínos do budoucna při přípravě specializované. Musíme si ovšem uvědomit, že stanovit přesně poměr obou součástí přípravy je obtížné.

O 2 roky později Vacula kondiční složku komentuje, ale ne v nijak velkém rozsahu (Atletická abeceda, 1974). Tréninkové prostředky dělí následovně:

A. Všeobecné tréninkové prostředky

1. doplňková cvičení
2. všeobecné průpravné tréninkové prostředky

B. Speciální tréninkové prostředky

1. speciální průpravné tréninkové prostředky
2. vlastní lehkootletické cvičení

Výběr tréninkových prostředků zde staví do role, kdy hraje hlavní roli s lidským organismem v rámci tréninku. „*Trénink je jakési kladení nástrah organismu, kterými působíme, aby se přizpůsoboval a vyvíjel žádoucím směrem.*“ Všeobecné prostředky komentuje především v souvislosti s vytvářením základní všeobecné kondice, která má být odrazovým můstkem pro specifickou část tréninku. Avšak pro malou podobnost cvičení všeobecných prostředků s atletickou disciplínou nevidí velkou možnost, aby organismus rozvíjely tak, jako prostředky speciální. Důležitou roli hrají ovšem při obecném rozvoji organismu a také při jeho regeneraci.

Speciální prostředky však již podobnost s disciplínou mají, a proto právě ony mohou „*dovršit maximální přizpůsobení organismu k dosažení nejvyššího speciálního výkonu v příslušné lehkootletické disciplíně.*“ Jednou z možností, jak toho dosáhnout je využitím *speciálních průpravných tréninkových prostředků*. Ty se většinou zaměřují zvláštní detail pohybu či rozvoj nějaké vlastnosti (posílení svalové skupiny, nervosvalová rychlost a další). Opačným způsobem se chovají atletická cvičení. Při nich jsou pohyby prováděny komplexně, tedy ne odděleně. Dopad cvičení je pak na celý organismus a ne na jednotlivé. To umožňuje tělu vytvářet si podmíněné reflexy, které na sebe navzájem navazují. Je tím upevňována technika a atlet si tak stále více a více ukládá pohyby podobné samotnému závodu, čímž je mu ve výsledku umožněn nejvyšší individuální výkon.

V roce 1994 vycházejí za spolupráce pracovníků Fakulty tělesné výchovy sportu skripta (Základy atletického tréninku, 1994). V nich nám Jiří Šimon předkládá dělení stejné jako předchozí autoři. Uvedeny jsou také prostředky samotné přípravy a to jak obecné, tak i speciální. První typ, tedy obecné prostředky rozděluje na dva druhy. Jednak *cvičení*

všestranná, která obohacují atletickou přípravu o cviky z jiných sportů a jejich výběr zvažuje dopředu spojitost s budoucí specializací (skokani hrají basketbal). Druhou možností jsou cvičení všeobecná. Využít je můžeme hlavně u začátečníků a těch méně trénovaných. Didakticky jsou jednodušší. Patří sem řada cvičení na rozvoj svalové síly, kloubní pohyblivosti i pohybové koordinace a většina z nich je využívána v tzv. účelové nebo zdravotní gymnastice. Druhým typem jsou prostředky speciální. Jedná se o množství cviků a prvků, které mají přímou souvislost s disciplínou a zdokonalují tak podobným způsobem atletovu kondici i techniku. Jsou zaměřena na rozvoj pohybových dovedností i volných vlastností. Tato cvičení nemusí vždy bezpodmínečně rozvíjet celý pohybový cyklus, ale mohou mít dopad pouze lokální. V tomto případě mohou rozvíjet např. sílu jednotlivých svalových skupin, nebo mohou pozitivně působit na kloubní pohyblivost. Se speciálními cvičeními souvisí také podmínky, za kterých jsou prováděny. Dají se jak zlehčit, tak i ztížit, to podle potřeby rozvoje.

4.4.2 Technická příprava

Technické dovednosti jsou jedním z hlavních předpokladů, které musí atlet zvládnout, aby se mohl stát dobrým sportovcem. Technická příprava je jednou ze složek atletického tréninku a je pravděpodobně tou nejdůležitější, neboť její nácvik u kterékoliv disciplíny podléhá dlouhým letům průpravy, opakování a zdokonalování. Probíhá současně vedle dalších složek tréninku. Poměr mezi jednotlivými složkami nelze procentuálně vyjádřit. Mění se totiž jak v průběhu cyklu jednoletého, tak i víceletého. Čím je atlet vyspělejší, tím více techniku ovládá a může si dovolit zaměřit se na složky ostatní, aniž by technickou složku musel opomenout. Stačí mu ji ale rozvíjet, lépe řečeno, připomínat si ji, méně často, protože je již v těle a mozku uložena. Pravdou ovšem zůstává, že každá disciplína si s sebou nese ve své technice jistá specifika, kterými je ovlivněn i poměr mezi jednotlivými složkami.

Velkého rozvoje techniky se atletice dostalo po 2. světové válce. Dobře tyto změny popisuje Karel Kněnický (Technika lehkooatletických disciplín, 1974). Hlavní dopad mělo spojení s vědou, která svými výzkumy často a mnohdy významně obohacovala techniku jednotlivých disciplín. Vedle toho bylo tedy možné stavět na těchto nových poznatcích i nové tréninkové metody, čímž se obohacovala zákonitě metodika tréninku. Vývoj techniky však nebyl jednotný. Z prostého důvodu, každá disciplína má svá specifika a je jinak technicky náročná. Nejprve se změnám dostalo vrhům a hodům, v této souvislosti se rozvíjela i nová metodika posilování. U skokanských disciplín se zlepšení výsledků dosáhlo zvýšeným

rozvojem silových schopností u dolních končetin atleta. Nejméně se změny projevily na sprintech a bězích, které svojí cykličností tolika změnám ani podlehnout nemohly. Nicméně na sprintu samotném se podepsala změna povrchu a na bězích pak změna jak v kvalitě, tak i v kvantitě tréninku.

Při využívání literatury, ve které je zmínka o složkách atletického tréninku narazíme hned třikrát na publikace Jindřicha Vaculy. Podívejme se tedy na vývoj jeho knih. Ty, se kterými budu pracovat, jsou tři a od sebe je dělí dvacet let (1954-1974). V první knize (Lehká atletika, 1954) vychází Vacula z rozdělení nácviku pohybového návyku ze tří stádií. Jedná se o *iradiaci*, *diferenciaci* a *koncentraci*. Při *iradiaci* se jedná o prvotní seznámení těla s novým pohybem. Je zapotřebí pohyb dělat pomalu a rozložit jej do několika jednotlivých prvků. To z toho důvodu, že vzruch a útlum, které jsou vyvolávány v mozku, zasahují i ty oblasti, které nejsou k vykonání pohybu potřebné. Proto je nutné prvek opakovat, aby se pohyb stával pomalu, ale jistě koordinovaným. Druhé stadium *diferenciace* je již oproštěno o zbytečnější pohyby, nicméně je na sportovci stále vidět jistá křečovitost a nekoordinovanost. O *diferenciaci* tedy hovoříme jako o oddělení pohybů zbytečných a pohybů, o kterých víme, že jsou správné. Stadium *koncentrace* „*je nejvyšším stadiem při tvorbě pohybového návyku. Vědomé vzruchy a jim odpovídající útlumy zasahují již jen oblasti kůry velkého mozku, které jsou potřebné k správnému provedení pohybu.*“ Můžeme tedy říci, že v tomto stádiu již sportovec vynechává rozložený nácvik jednotlivých prvků pohybu, zvládá je ve vysoké rychlosti, není nácvikem tolik unaven a především většina vedlejších pohybů se již v jeho technice neobjevuje. Vacula tento trénink pojmenovává jako „*maximalistický*“ právě proto, že dobří atleti si již mohou dovolit pohyby dělat v nejvyšších rychlostech a v celém provedení.

Každý sportovec si musí být vědom toho, že pokud svůj pohyb neopakuje dostatečně dlouho, zapomíná ho. A u nácviku techniky to platí dvojnásobně. Celý proces osvojování pohybového návyku tak, jak ho popisuje Vacula, nenabyde účinného a správného uplatnění v praxi, nebude-li dlouhodobě opakován. S tím právě souvisí opačný proces, tedy zapomínání pohybů techniky. Vzhledem k tomu, že mezi třemi stupni nácviku, které jsme vyjmenovali, je plynulý přechod, stejně je tomu i opačným směrem. Postupně vypracované podmíněné reflexy vyhasínají. Čím více jsou však v mozku uloženy, tím snazší je pro nás si je obnovit. Nevytváříme totiž tyto reflexní spoje znovu, nýbrž je pouze ožívujeme. To je pro nás mnohem snazší. Vrátime-li se ještě o pár řádků zpět, dostaneme se ke stavu, který Vacula nazývá *dynamický stereotyp*. Jedná se o ustálený pohyb, který byl vytvořen postupným nácvikem a je

v centrálním nervovém systému uložen na základě vzniklých spojů. Správně zde autor uvádí poznámku, že např. v porovnání s gymnasty, kde je cílem techniku zdokonalit na maximum, atlet potřebuje ještě provedení v maximální možné rychlosti, protože se mu jedná o výkon, který se počítá v metrech a vteřinách. Proto musí do jisté míry tento stereotyp nabourávat například zvyšováním rychlosti provedení pohybu. S tím sice souvisí menší zhoršení techniky, ale opět se postupným opakováním dostane atlet do toho stádia, kdy technickou dovednost zvládne na vynikající úrovni, navíc ve větší rychlosti. Tím dosáhne lepšího výkonu.

Na rozvoj technických dovedností je třeba dbát též při skladbě tréninku. Vacula říká, že je důležité zařazovat cviky, například při posilování, které odpovídají schopnostem daného atleta. Jinými slovy, atlet musí cvičit i v posilovně takové cviky, které je schopen motoricky pochopit a zvládnout. Zároveň si musíme uvědomit, že ne každá disciplína je obtěžkána tolika těžkými technickými prvky. Mílaři se logicky nepotýkají s tolika problémy jako např. tyčkaři, oštěpaři či výškaři.

Druhá publikace (Trénink lehkooatletických disciplín, 1972) nám nenabízí moc velký rozbor teoretické stránky atletického tréninku. Zabývá se více jednotlivými disciplínami, jejich obsahem a stavbou tréninku. Složek atletického tréninku se autor dotýká pouze okrajově. O to více je ale rozebírá v publikaci, která vyšla o 2 roky později. Nejpodstatnější informací je, že na jistou úroveň se atlet může dostat už jen díky základnímu zvládnutí technických prvků pro danou disciplínu. Další rozvoj je však již podle Vaculy závislý na specifitějších dovednostech ve všestranné přípravě a výcvikem na „nové bázi“. *„Zdokonalení techniky na staré bázi vlastností vede k tzv. 'umírání výkonu na krásu'.*“ V nižší bázi totiž atlet svoji techniku zdokonaluje pouze po formální stránce, ale dynamika, rytmus a intenzita pohybu rozvíjeny nejsou, a protože tvoří hlavní, tedy obsahovou, stránku techniky, logicky zaostává i výkon. Proto je tedy důležité v technickém tréninku pracovat společně s ostatními složkami neustále.

Ve třetí knize (Atletická abeceda, 1974) jsou první řádky věnovány stejné problematice jako v knize první, tedy třem jednotlivým stádiím nácviku techniky. Přidává však ještě několik důležitých fakt, kterými rozšiřuje obecné vědomosti o této problematice. Zmiňuje například důležitost různosti prostředí a podmínek, za kterých se atlet zdokonaluje. Změna prostředí totiž nutí atleta vnímat svoji svalovou práci o to víc a pak schopen měnit techniku podle potřeby. Na vyšší úrovni je pak atlet schopen bez problému spojit přechod z nízkého startu do běhu (změna z techniky skočné na techniku běžeckou) nebo spojení

rozběhu s vlastním odhodem oštěpu. Budeme-li se bavit o profesionálním sportování, dokáže atlet ve správný moment spojit vše v jeden celek. Není to ale pouze vnější forma, co nácviku ovlivňuje sportovce. Každá příprava je spojena i se spoustou vnitřních fyziologických jevů, které probíhají souběžně. Tak se nám například liší formou podobné disciplíny, jakými jsou např. 100 a 1000 metrů. Jedná se sice o běžecké disciplíny, ale děj, který se odehrává v těle, je odlišný. Větší podobnost mají například disciplíny gymnastické se skokem o tyči. V tomto ohledu, je nejnáročnější disciplínou desetiboj. Už jenom samotné řazení disciplín je vytvořeno tak, aby nebyly disciplíny navzájem si podobné hned za sebou. Jedinou výjimku tvoří hned ty úvodní dvě, kdy po stometrovém sprintu následuje skok daleký, kde je též využívána maximální rychlost, ale pravda, už v kombinaci s odrazem.

Důležitým bodem, který Vacula v této části zmiňuje, je zapojení analyzátorů. Za ten nejdůležitější považuje *motorický* analyzátor, „*jenž se uplatňuje především při stanovení přiměřeného rozsahu, směru a rytmu pohybu.*“ Druhým je *zrakový*. Jeho využití je značné při počátečních nácviku, jako příklad uvádí přeběh překážky, po zdokonalení sledování překážky vymizí a člověk se více soustředí na samotný závod než na techniku přeběhu. Dalším v pořadí je analyzátor *sluchový*, kterého nejvíce užíváme při tvorbě rytmu a frekvence pohybu. Člověk jím též vnímá trenéra, který nás během přípravy opravuje. Celkově pak analyzátoři působí na atleta všechny najednou a jakýkoliv výpadek jednoho z nich může mít za následek horší výsledek.

Při tréninku samotném se také musí celý organizmus adaptovat a to postupným způsobem. Dochází ke skloubení funkcí motorických s vegetativními. „*Dochází k souladu jejich činnosti s rozsahem, intenzitou a trváním svalové práce.*“ Dobrým příkladem jsou nám vytrvalecké disciplíny, kdy dochází jednak ke zvýšení funkce dýchání a krevního oběhu, zatímco svalové úsilí není na své maximální hodnotě.

Jak se technika může projevit u závodníka v budoucnu? Vacula dochází k poměrně jasnému tvrzení. „*Dokonalé zvládnutí techniky předpokládá automatizaci příslušného pohybového návyku.*“ Znamená to tedy, že chce-li se sportovec zdokonalit ve výkonnosti, je zapotřebí techniku stále pilovat a dostávat ji na vyšší úroveň. Čím více prostředků ke zdokonalení využijeme, tím větší množství dočasných spojení se spojuje na bázi podmíněných reflexů. O to větší šanci pak máme svoji techniku zdokonalit. To, jak bychom měli při nácviku technických dovedností postupovat, navrhuje Vacula takto:

1. Seznámení s novou technikou a vytvoření představy.
2. Zvládnutí jednoduché obměny nacvičovaného pohybu nebo jeho jednotlivých částí.

3. Zvládnutí nacvičovaného pohybu nebo spojení nacvičovaných částí v jeden pohybový celek.
4. Provádění nacvičované techniky za změněných či ztížených podmínek.
5. Zvládnutí detailů techniky a její zdokonalování.

Při seznámení s novou technikou je nejlepší využít výkladu a ukázky. Ukázka může být jak praktická, tak i formou rozboru techniky dobrého atleta na obrázcích. Dobré je ukázku provádět zpomaleně, aby byly znatelné jednotlivé fáze pohybu, jejich návaznost. Je dobré zmínit i základní chyby, které s nácvikem souvisí. Nejlepší zpětnou vazbou, jestli vše dobře vyložil, je trenérovi samotný trénink. Ve fázi druhé by se měl trenér soustředit na tempo a rozsah pohybu. Technika by měla být provázena pomaleji a atlet by měl mít stále představu o tom, jaký krok bude následovat, aby mohl později jednotlivé fáze na sebe navazovat. Při tomto sjednocování, tedy třetí fázi nácviku, je možné obměňovat již zvládnuté pohyby, to vede k většímu uvědomování si jednotlivých pohybů. Jedná se například o změnu rychlosti nebo rozsahu pohybu. Hlavním cílem ale zůstává snaha o plynulé sjednocení techniky v určité rychlosti. Jednou z forem, jak techniku přivést k dokonalosti, je ztížit podmínky jejího nácviku. Vacula tím myslí „*nejen provádění s větší intenzitou*“, ale též „*ve vyšším tempu, s těžším náčiním, po námaze či opakovaně, ale i v jiném prostředí, s využitím nejrůznějšího nářadí a náčiní.*“ To vše vede k vytvoření nových prožitků a dráždí se tím také nové dráhy podmíněných reflexů, z nichž se pak některé spojí s těmi původními, které se tak posílí. Zároveň se prožíváním obtížnějších podmínek atlet přizpůsobuje jejím změnám, aniž by ho to nějak mělo vyvézt z míry. Již byla zmíněna jedna možnost, jak zdokonalit techniku. Dalšími možnostmi jsou například zvýšený počet opakování celého pohybového výkonu či procvičováním individuální formou některé části nebo využití lehčího náčiní. Během přípravy by se ovšem nemělo zapomínat na běžné provedení cviku, běhu, odrazu či jiných dovedností. Neboť si atlet musí zažít i pocit, kterému bude vystaven při závodě. Tam by totiž neměl myslet na provedení technické, nýbrž na samotný závod, soustředit se na výkon.

Během nácviku se většina trenérů setkává s tím, že jejich svěřenec dělá chyby. Ty mohou být způsobeny řadou faktorů. Co je však důležité rozpoznat je samotná chyba a odlišnosti související s vlastním stylem, který si každý atlet tvoří sám. Zároveň je na základě praxe, že každá atletická disciplína jde ruku v ruce s chybami pro ni typickými. Při odstraňování chyb je dobré začít těmi výraznými, které jsou zřetelně viditelné a končit těmi menšími, méně důležitými. Záleží zde opět na daném atletovi. U některých stačí pouhé vysvětlení, u jiných je zapotřebí detailnějšího zaměření, aby chybu odstranili.

Vacula neopomíjí ve své knize ani část, která je svým charakterem pedagogicky zaměřená. Uvádí ve své kapitole *Obecné metodické zásady při technické přípravě* dvě metody, kterými lze při nácviku postupovat. První z nich je *metoda analyticko-syntetická*. Jedná se o způsob vhodný více pro kolektivní výuku. Její podstatou je nacvičování nové pohybové struktury po částech „*a to v pořadí, jež odpovídá průběhu disciplín, nebo ve volném pořadí, nebo nacvičujeme nejprve známé prvky, později neznámé, nejprve důležité fáze pohybu, později méně důležité*“. Její nevýhodou je ovšem to, že právě z důvodu kolektivní výuky je těžké odhadnout dobu nácviku u každého jedince, což je limitující pro spojení částí dohromady. Druhým typem je *metoda komplexní*. Tou se nacvičují nové technické dovednosti vcelku. Její využití je především v disciplínách jednodušších, které mají cyklický charakter. Má rychlejší průběh a tím, že je snazší, má i více emotivní charakter. To je výhodou při práci s mladšími atlety.

Vedle Vaculovy knihy vychází v roce i kniha kolektivu autorů v čele s Karlem Kněnickým, *Technika lehkootletických disciplín, 1974*. Ten si jako hlavní pojem pro nácvik techniky vytyčuje slovo *pohyb*. Poukazuje na fakt, že pohyb vzniká na základě působení síly, která působí na nějakou hmotu v prostoru. Vychází přitom ze zákonů mechanických. Je toho názoru, že ke zvýšení výkonnosti je zapotřebí s praxí spojit též teorii. Zde využívá poznatků biomechaniky. Ta právě zkoumá vliv sil jak vnějších, tak i vnitřních na lidský organismus a to jak za pohybu, tak i v klidu. Tato vědní disciplína přitom vychází z nám známých oborů, tedy z kineziologie, fyziologie, anatomie a dalších. Proto, jak tvrdí autor, je zapotřebí znát tyto pochody v lidském těle, abychom byli schopni zkoumat lidské pohyby a tudíž i techniku našich dovedností. „*Každou lehkootletickou disciplínu musíme chápat jako pohybový úkol, který řešíme pomocí určité techniky...*“ (1974, s. 7). Jako podstatou součást dokonalé techniky je uvedena rychlost. Ta by měla být přivedena ke své maximální hodnotě, samozřejmě máme na mysli max. hodnotu, která je v silách sportovce. K té se lze přiblížit pouze tak, dokážeme-li náš pohyb oprostit od pohybů vedlejších, zbytečných, které jsou vychýleny z původního směru. S tím souvisí též plynulost pohybu. Ten by neměl být kolísavý. Musí být plynulý a na rychlosti by měl pouze nabírat, aby v maximu – např. u koulařů – koule opustila ruku. Pro lepší vysvětlení průběhu pohybů využívá třech Newtonových pohybových zákonů a též rozebírá v kratší kapitole pohyby a význam těžiště. Každá disciplína je rozebírána jednak z hlediska jejího vývoje, jsou probírány základy techniky a technika pokročilejší, opomenuty nezůstávají i různá specifika jednotlivých disciplín.

Mezi literaturu, která se dotýká atletického tréninku, patří i *Metodické dopisy*, které sepsalo a vydalo metodické oddělení ČÚV ČSTV s cílem rozšířit povědomí především

atletickým trenérům mládeže. Jedním z nich je i dopis, dalo by se říci i brožura, nesoucí název *Atletická příprava dorostu v oddílech (1988)*. Kapitola *Průběh motorického učení*, kterou zpracoval Miloslav Fejtek, se dotýká stejné problematiky jako Vaculova *Atletická abeceda*. Protože je tato brožura věnována tréninku mládeže, odráží se její zaměření pochopitelně i v kapitole o technickém nácviku. Fejtek zde začíná ze široka. Pro žactvo a mladší dorost zdůrazňuje rozvoj *pohybových schopností*, které jsou základem obecné všestrannosti. Následuje všestrannost atletická, která umožňuje zkombinovat více atletických disciplín, které si jsou něčím podobné (vrh a hod, sprint a skok do dálky). Až poté, tedy v juniorském věku doporučuje začít se věnovat atletické specializaci, přičemž užší kombinace disciplín, které byly zmíněny, může v některých případech zůstat.

Konkrétnějším způsobem jsou *pohybové dovednosti*, které můžeme charakterizovat jako vyšší stupeň pohybových schopností. Jinými slovy se jedná o nácvik techniky atletických disciplín, který se postupným nácvikem zdokonaluje a stále více usazuje. Vzájemná rovnováha mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi zajišťuje „*pravidelný růst sportovní výkonnosti i v dospělém věku, zachování zdraví a psychické vyrovnanosti*.“ Jak správně Fejtek podotýká, je pohybová schopnost více obecná. „*Pohybové dovednosti předpokládají určitý stupeň rozvoje pohybových schopností a specificky na nich vytvářejí jakousi nadstavbu pohyby volní, kterými řeší nejrůznější pohybové úkoly v životě. Spočívají na mechanismu podmíněných reflexů*.“ Důležitou věcí též je, že nelze dobře odhadnout dobu, za kterou se pohybová dovednost vytvoří. To závisí na mnoha faktorech (např. nadání jedince, náročnost cviku, zkušenosti trenéra i atleta, psychika). Dostáváme se již k samotnému uzlu kapitoly. Fejtek rozděluje motorické učení atleta do 4 stádií, která se do jisté míry shodují s fázemi, které sepsal Jindřich Vacula již v roce 1954. První fázi nazývá *generalizace*. Při ní by měl trenér dostatečně působit na senzoričné vnímání atleta. V tom se shoduje opět s Vaculou (1974), který upozorňoval na zapojení všech analyzátorů. Mezi první a druhou fází nenachází též žádnou viditelnou hranici. Obě se vzájemně prolínají a jsou podle něj pro nácvik nových dovedností těmi nejdůležitějšími. Druhou fází pojmenovává *diferenciace*. V ní je podstatný pojem *zpěvňování*. Dochází k zpřesňování pohybů na základě vlastního vnímání a zároveň za pomoci trenéra. Pracovat by měly více již ty svaly, které se na daném pohybu podílejí nejvíce. Pohyby by měly být sledovány svěřencem soustředěně, aby byly úmyslné.

V tomto stádiu též doporučuje dvě varianty metodického nácviku, které jsme již také zmínily při rozboru knihy J. Vaculy. Jedná se o nácvik komplexní metodou a metodou analyticko-syntetickou. Doporučuje nám i metodu odstraňování chyby. Je dobré, jak říká autor, několik dní až týdnů danou disciplínu do tréninku nezařazovat (nezapomeňme, že se

bavíme o tréninku mládeže) a nechat chybu dočasně vlastně vyhasnout a následně se vrátit k tréninku od začátku, to znamená názornou ukázkou s pomalým provedením, přičemž apelujeme právě na ta místa techniky, kde se před tím chyba vyskytovala. Ve třetí fázi – *automatizaci* – se již setkáváme se zdokonaleným pohybem. Stabilizováno je jak technické provedení, tak i výkonnost. Dá se říci, že podmíněný reflex je již vytvořený a především usazený v kůře mozkové. Pohyby jsou plynulé, koordinované, ekonomické a působí z nich navenek lehkost. Atlet by tyto pohyby měl být schopen zopakovat správně i po delší době bez tréninku. Poslední fáze, *tvořivá asociace*, je přednostně spojena s tzv. *transferem*. Technika je v již takovém stádiu, kdy do ní atlet může tvořivě zasahovat a přizpůsobovat ji aktuálním podmínkám, aniž by došlo ke zhoršení výkonu a je schopen naučené dovednosti převézt do jiných sportovních odvětví. Toho jsou většinou schopni pouze profesionální sportovci.

Na závěr kapitoly přidává Fejtek několik jevů z oboru pedagogiky a psychologie, kterým je trenér vystaven a měl by s nimi počítat. Jedním z prvků je *motivace*, která by neměla chybět v žádném sportu. S tím souvisí i dobrá *atmosféra*. Ať už se to týká tréninku nebo samotného závodu. Dalším faktorem, ovlivňujícím trénink, je *aktivita*. Ta souvisí ve větší míře s atlety samotnými a je též závislá na typu disciplíny. Vrátime-li se opět k trenérovi, je z jeho strany zapotřebí dostatečné *korekce*. Může být buď *verbální*, kdy podá instrukce související s chybami i s pohyby, které atlet zvládnul správně nebo může být *pohybová*, kterou lze uplatnit například při skoku o tyči „protlačením atleta do tyče, když nedochází“. Důležité je i *slovní hodnocení*.

Již mladší publikací, která se souhrnně zabývá atletickým tréninkem, jsou skripta, nesoucí název *Základy atletického tréninku* (1994), a které sepsal kolektiv autorů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy pod vedením Věry Millerové.

Část týkající se složek atletického tréninku, tedy i složky technické, utřídil Jiří Šimon. Ten hned na úvod přiřazuje technické přípravě dvě stránky. *Činnostní a osobnostní*. Konkrétně má na mysli činnost trenéra a sportovce. Hovoří o vzájemné spolupráci, která by měla být postavena na hledání a zpřesňování metody trénování. Celý průběh přípravy však, jako již jeho předchůdci, považuje za nerovnoměrný, především z hlediska časového. Nicméně jak trenér, tak i atlet by měli rozvíjet své vědomosti a zkušenosti, a ty navzájem v tréninku uplatňovat. Budeme-li se bavit o trenérovi mládeže, tomu pomůže nahlédnutí do tréninku výkonnostně lepších atletů nebo rozhovor s trenéry zkušenějšími. To samé platí i o atletu.

Šimon správně zdůrazňuje připravenost trenéra, který by měl na své povolání být vzdělán jak pedagogicky, tak i prakticky. To znamená, že je pro trenéra výhodou mít zkušenosti jak ze závodů, tak i z literatury. Poukazuje zde na dvě možnosti. První z nich je,

že trenér, který má závodnické zkušenosti, bude schopen lépe analyzovat průběh tréninkového dne. Na straně druhé se může stát, že ve své praxi upne na tento model, který má jakožto závodník sám osvědčený a nebude schopen žádné větší obměny. „*Tito trenéři jsou pak při vedení procesu technické přípravy značně limitováni v subjektivních představách o racionální technice.*“ Proto by měl trenér objektivně poznat tréninkovou komplexnost a na základě jejího prozkoumání vytvořit optimální tréninkové postupy, cíle a metody. Proces zdokonalování techniky rozděluje na 3 období.

1. Nácvik základních pohybových struktur a hledání optimální varianty.
2. Stabilizování techniky.
3. Udržení vysokého technického mistrovství, případně stabilizace nových progresivních technických prvků.

Z hlediska fyziologického vymezuje podle svých slov řadu jistých vlastností, které sportovní technika jakožto specializovaná dovednost má. První z nich je *automatizace*, tedy nervosvalová koordinace pohybu. Druhou „*podřízenost vůle sportovce, který je řízen pohybovým návykem.*“ Zatřetí je to *trvanlivost a stabilita*, jejíž podstatou je dostatečné opakování pohybů. Poslední vlastností je pohyblivost. Zde hovoří autor o proměnlivostech pohybu, např. na základě změn rychlosti, intenzity, rozsahu nebo frekvence opakování. Šimon též uvádí 3 hlavní metody, které by měl trenér v technické přípravě využít. Jsou jimi *metoda instrukce, metoda ukázky a metoda dopomoci.*

4.4.3 Psychologická příprava

Nejstarší publikace dr. Vojty nám nabízí pohled MUDr. Jaroslava Matouška, který se postaral o zpracování několika kapitol týkajících se zdraví a psychiky sportovce. Je si dobře vědom toho, že co se týká psychických vlastností atleta, jedná se o velmi náročné téma ať už k rozhovoru či ke zkoumání. „*Bohužel právě tato důležitá složka má nejmenší možnost, abychom ji mohli nějakým způsobem metodami fyzikálními nebo chemickými zjistiti.*“ Správně poznamenává, že právě psychická stránka má v sobě oproti fyzické „*mnohem více subjektivního, neměřitelného.*“ Zároveň by se dala psychická stránka společně s nervovým systémem považovat za nadřazenou tělesné stránky fyzické. Je nepochybně pravdou, jak Matoušek poznamenává, že právě řízením nervové soustavy celého těla, „*ovládá veškerou*

ekonomii pohybu, kterou vlastně získáváme ve sportu tréninkem“. Trénujeme totiž nejenom svaly, ale i svoji psychiku. Proto je nezbytné vnímat během trénování své vnitřní pocity. *„Tělo pod kontrolou vůle a duševního napětí vydrží daleko více než za normálních okolností.“* Je to právě selhání vlastní sebedůvěry a vnitřního klidu, které vede k pozdějším neúspěchům a to i přes vynikající připravenost fyzickou.

Dalším faktorem, který ovlivňuje naši psychiku, je povzbuzování. Je mnoho způsobů, jak může být atlet, ale i jiný sportovec, dotlačen k lepšímu výsledku. Jedním z nich je soupeřivost. Rozhodne-li se člověk, že se bude věnovat individuálnímu sportu, je mu tedy do jisté míry předurčeno být soupeřivým. Snaha porazit někoho je jednou z výborných motivací. A i když se někdy sportovec dostane do situace, kdy čelí soupeři silnějšímu, může být davem dotlačen k vítězství. S tím se můžeme setkat nejen na atletickém ovále, ale snad ve všech sportech individuálního i kolektivního charakteru. Konkurence by tedy v atletovi měla vyvolávat větší touhu po vítězství ve snaze předvést to nejlepší a ne strach a obavy z jisté porážky.

Čeho se též autor této kapitoly dotýká, je automatizace pohybu. Podle něho totiž při samotném závodě je třeba myslet více na taktiku a ne na technické provedení. Tomu má být věnováno nejvíce času na tréninku. Matoušek svoji domněnku odůvodňuje tak, že musí-li se atlet během závodu zabývat taktikou a zároveň i technikou, dochází k většímu zaměstnání mozku. Tím, že je mozek nucen soustředit se na dvě věci najednou a zároveň je vystaven zátěži psychické, nemůže dojít k úspěšnému závodění. *„Taktika se nedá zmechanizovat, poněvadž vyplývá vždy z kombinace daných situací. Zbývá proto jen technika a ta jest to, kterou jak již řečeno pěstuje obvyklý trénink“*.

Otakar Jandera na psychickou stránku atleta nahlíží ze zcela jiného úhlu pohledu. Oproti Vojtově knize využívá velké zkušenosti závodnické a stejným způsobem je sepsána vlastně celá jeho kniha. Nezabývá se atletickým tréninkem z hlediska teorie a metodiky, ale celou knihu sepsal jako velký příběh závodníka, který se chtěl podělit o své zážitky a svůj pohled na dění odehrávající se denně na atletickém oválu. Co se týká psychiky sportovce, dozvídáme se spíše informace o předzávodním a pozávodním chování, ale samotného tréninku se moc nedotýká. Připomíná, že *„atlet má být uchráněn rozčilování a řečí, které by ho od závodu odváděly“*. Je podle něho důležité, aby byl atlet před startem řádně soustředěn, aby připravil svoje svaly na *„nastávající práci“*. Zajímavou poznámkou, kterou Jandera zmiňuje v rámci kapitoly nesoucí název *psychologický rozbor*, je samotná práce při tréninku. Říká, že *„když je atlet v dobré tělesné a hlavně duševní kondici, cvičí rychlost, necítí-li se zcela svěží, pak raději cvičí vytrvalost.“* Následně uvádí třicetidenní návrh běžeckého

tréninku. Menší zamyšlení nad tréninkem atletů starších též nachází svůj smysl v této souvislosti. „*Atleti starší mají již svůj program, který jim vyhovuje*“. Uvážíme-li, že tato kniha vyšla v roce 1946, pak je důležitá i zmínka o tom, že je nutné v přípravě běhat uvolněně a jak říká sám autor „*vždy lehce a bez námahy*“. *Na všechno je dost času. Mnoho atletů připravila o výkon spíše nedočkavost než neumění. Čím pomaleji a rozvázněji atleti pracuje na svém zdokonalení, tím jistěji se blíží svému cíli.*“

Dozvěděli jsme se již z knihy dr. Vojty několik informací o psychické stránce atleta především z hlediska medicínského a odborného. V knize Otakara Jandery jsme dostali možnost pochopit více z pohledu závodníka. Nyní se nám ovšem do rukou dostává kniha opět o několik let mladší. V roce 1961 vydala dvojice autorek, Choutková, Merhautová, knihu menšího rozsahu *Lehká atletika žactva*. V této metodicky laděné publikaci, která se snaží nabídnout všem trenérům a učitelům pomůcku, jak žactvo vést, nacházíme též několik informací o psychice u začínajících atletů. Je obecně známo, že kromě fyziologického vývoje se též malé děti potýkají s vývojem své vlastní psychiky. Spousta dětí je vedena svými rodiči k různým činnostem. Některé děti více, některé méně. S tím je spojen někdy i přehnaný nátlak na ně a jejich chování, duševní vývoj nebo začlenění do společnosti tím může být nemálo poznamenáno. Nemělo by se však zapomínat na to, jak tvrdí autorky této knihy, že děti okolo 11. roku jsou již schopny „*tvorit ze známých faktů nové představy, ztvárňovat je v nové myšlenkové celky a postupně přecházet k abstraktním pojmům...*“. To by nás mělo nutit zamýšlet se nad tím, jak děti vézt, jak jim vysvětlovat nové, aby pro ně bylo vše dostatečně srozumitelné a mohly si nové představy opravdu vytvářet a tím se duševně i mentálně rozvíjet. „*Při vytváření správné představy o nacvičovaném pohybu u nejmladších dětí bude převládat ukázka, u staršího žactva je možno ve větší míře využívat výkladu.*“ Tímto nám je jasně dáno najevo, že je třeba děti motivovat. Ať už se jedná o názornou ukázkou samotným trenérem nebo za pomoci někoho ze šikovnějších svěřenců. Je třeba pracovat jak kolektivním, tak i individuálním způsobem. Není třeba každé dítě vždy a u každého cviku dopodrobna rozebrat, ale snažit se spíš o to, přátelským způsobem mu umět chybu ukázat a dát takovou radu, která bude pro něho zaprvé srozumitelná a zadruhé bude s to pochopit ji samo a vědomě ji kontrolovat. Říkám přátelským způsobem. Slovo přátelský není úplně od věci.

V kapitole *Vývoj psychiky* autorky poukazují na častou náladovost dětí tohoto věku. Pokud si toto trenér neuvědomí včas, může napáchat více škody než užitku. V tom horším případě „*může nevhodným působením vypěstovat u dětí různé záporné vlastnosti, jako je samotářství, ostýchavost nebo urážlivost.*“ Naopak dokáže-li na děti působit pozitivně a vézt je správným směrem, „*podpoří v nich upevnění kladných stránek charakteru, jako jsou*

kritický poměr k vlastnímu konání, pevná vůle a kolektivismus. “ Co by tedy trenér měl umět, a u dětí je to obzvlášť důležité, je umění pochválit, povzbudit, ale i pokárat a udělit trest. Není to totiž pouze jen trenér, který je tím, kdo pozoruje. I děti si všímají jeho a sebe navzájem. Může se proto stát, že se centrem ignorace stane právě on, trenér. K tomu může dojít nejenom špatnou volbou jeho chování, ale i chybou menší, se kterou se můžeme mnohdy setkat i neúmyslně. Mám na mysli vyzdvihování lepších jedinců. U nich to může „*vypěstovat nadřazenost nad kolektivem a primadonství.*“ Je tedy třeba dobře zvažovat, zda je nutné každého chválit či kárat. A dojde-li k tomu, musí trenér umět vybrat jak správná slova, tak i vhodnou situaci. A právě k těmto základním návykům, které by měly být trenérovi žactva i starších atletů známy, slouží malá metodická příručka Choutkové a Merhautové. Protože nejde pouze o vlastnosti osobnostní, které člověk buď má či nemá, ale i o teoretické znalosti, které je někdy zapotřebí nastudovat. Jedině za tohoto předpokladu je možno zvládat svoji trenérskou roli správně pro danou věkovou kategorii.

O celých jedenáct let později vychází v Československu kniha, kterou sepsal a sjednotil Jindřich Vacula (*Trénink lehkotletických disciplín*, 1972). Ten se k psychické přípravě atleta nerozepisuje tolik, především vzhledem k účelu této knihy. Psychickou přípravu rozděluje na morální a volní. Morální přípravu vidí především ve vztahu s lidmi, které během svého sportovního života potkává, „*a to ve spojení s rozličnými těžkostmi, při radosti z úspěchu atp.*“ Vedle toho volní přípravu vidí jakou souvztažnou se zdokonalováním svých pohybových dovedností. Nejdříve se podle Vaculy rozvíjejí *všeobecně volní vlastnosti*, mezi ně řadí obecné běhání, skákání a házení. *Specifické volní vlastnosti* jsou dalším krokem, jak zdokonalit svoji volní morálku. Patří sem např. „*schopnost mobilizovat pozornost a úsilí do cyklického pohybu hraniční rychlostí anebo do výbušného pohybu.*“ Volní vlastnosti na vyšší úrovni lze pak podle něho nejlépe rozvíjet zintenzivněním všestranné přípravy. Při závodním období, kdy je člověk nucen se více soustředit a připravit na každý závod, je podle něho třeba zařadit *zvláštní druh morální a volní přípravy*. Ten se zrcadlí ve změněných tréninkových dávkách, které později zapříčiní zvýšení výkonnosti.

Jestliže jsem napsal, že v *Tréninku lehkotletických disciplín* mohl Vacula o psychice atleta napsat více, hned o dva roky později vyšla kniha, která tuto mezeru vyplňuje velmi razantně. (*Atletická abeceda*, 1974) Vzhledem k tomu, že v této knize jsou všechny složky atletického tréninku rozepsány opravdu podrobně, stane se nám dobrým zdrojem pro detailnější pochopení jejich působení a vlivu na atleta během jeho tréninku, tréninkového cyklu i celé jeho kariéry.

Celou část o psychické přípravě atleta zpracoval jeden z členů kolektivu okolo

Jindřicha Vaculy, V. Velebil. Ten se v celém tomto pojednání rozhodl opřít o schéma, které vytvořil M. Kodým (Psychologická hlediska výběru. In: Výběr sportovně talentované mládeže. Metodický dopis ČSTV, 1967). Pro obecný přehled uvedme nejprve názvy kapitol. *Psychofyzilogická odolnost, Motivačně emoční faktory – temperament, Schopnosti a dovednosti, Charakterové vlastnosti, Volní vlastnost*. Každá kapitola je následně dělena na menší podkapitoly, které jsou většinou pojmenovány pouze heslovitě.

Ve své první kapitole se pouze okrajově dotýká správného výběru somatického typu pro každou disciplínu, ale nijak podrobně se nerozepisuje. O něco více se dozvídáme v další části, která se jmenuje *Typ vyšší nervové činnosti*. Každý člověk se podle něho rodí s určitou schopností nervové soustavy reagovat na nějaký podnět. Jedná se o dovednost vnitřních integračních dějů centrální nervové schopnosti mezi podrážděním a útlumem. Podle vyrovnanosti těchto dvou procesů dělí atlety na 3 typy. Prvním je tzv. *silný typ*. U něho jsou oba procesy vyrovnané a jsou navzájem schopny rychlé změny. Pro některé disciplíny, jako je např. skok o tyči, běh přes překážky nebo hod kladivem, tedy disciplíny, u kterých je nutnost trénovat je mnoho let, doporučuje *typ klidný*. Oproti tomu *typ prudký* se nejlépe uplatní v disciplínách, které nejsou opředeny dlouholetou nutností průběh pohybu kontrolovat a jsou snáze naučitelné. Tyto dva zbývající typy můžeme dle Vaculy rozlišovat „*podle doby trvání výkonu, způsobu vynakládání energie i podle požadavků na regulaci a koordinaci pohybů*.“ Druhá kapitola se zabývá emočními faktory a temperamentem atleta. Autor se zde nejvíce opírá a rozebírá pět pojmů. Jsou to *motivace, aktivace, aspirace, emoce a frustrace*.

Motivaci rozumí Velebil jako „*vzájemnou akci více činitelů určujících charakteristiku chování*“. Využívá rozdělení podle Molnára, který je dělí na 3 typy. Každá motivace má totiž svůj motiv, který se dotýká lidského chování, především usměrňuje a udržuje jeho aktivitu. Prvním typem je *motiv biologický (funkční potřeba)*, druhým *motiv racionální (snaha o maximální výkon – sportovní i společenský)* a třetím *sociální motiv (služba společnosti)*. Autor vidí motivaci jako velmi citlivou věc. Důležitou roli zde hraje trenér. Ten by měl dávat neustálý pozor, aby motivace nevymizela úplně a zároveň, aby nebyla zbytečně přehnaná. „*Předpokladem nejvyšší výkonnosti je optimální, nikoli maximální motivace*.“ Je podle něho dobré motivaci nepřehánět především při technickém a motorickém učení. Atlet mající přehnanou motivaci, může klidně úplně vyhořet, protože neunesne tíhu momentu a onen tlak, který na něj vysoká motivace vyvíjí. Významnou roli hraje při motivování atletů též věk, pohlaví a především individualita každého sportovce.

Mezi jednu z mnoha dovedností člověka patří i aktivace. Jedná se o schopnost rychle reagovat na podnět. Autor správně poznamenává, že její úroveň se dá ovlivnit nejen chemicky

a fyziologicky, ale i psychicky. Zároveň je důležité, aby si dvojice atlet-trenér uvědomila, že aktivace má velmi úzkou souvislost se samotným výkonem. Oba musí myslet na význam samotného závodu i na aktuální formu, v jaké se atlet nachází. Tím, že jsou všechny vlivy, tedy chemické, fyziologické a psychické propojeny, odráží se jakýkoliv negativní dopad na jedno z nich na dvou zbývajících. To může mít za následek zhoršení výkonnosti nebo dokonce totální selhání.

Každý atlet, ať už se věnuje jakékoliv disciplíně, si klade vlastní vnitřní nárok na jeho sportovní výkon, kterého by rád dosáhl. Aspirace je psychologický jev, který tento vnitřní děj pojmenovává. Velebil svoji myšlenku o aspiraci shrnuje takto: „*Aspirační úroveň je závislá na mnoha okolnostech, především na výkonu, na předpokladech k výkonu následujícímu, na trénovanosti, únavě, současné formě, prostředí, v němž bude atlet startovat, na posledním výkonu v jiných činnostech, zaměstnání i studiu.*“ Trenér v tomto případě hraje roli poněkud významnou, asi jako ve všech psychických faktorech. Měl by atleta naladit na takovou úroveň aspirace, aby se v konkrétním závodě cítil optimálně a měl přiměřené očekávání svého výkonu.

Mezi samostatné duševní procesy řadí autor knihy emoce. Ty podle jeho slov „*mají význam motivační a mohou rovněž významně mobilizovat energetické zdroje organismu.*“

Hovořili jsme již o aspiraci, která je jakési očekávání výkonu. Po jeho průběhu se může dostavit pocit, který většinou značí neúspěch a naplňuje člověka jakýmsi rozparem mezi výsledkem, který očekával a tím, jenž se dostavil. Řeč je o frustraci. Velebil se zde opírá o úryvek z knihy dvou autorů Vaňka a Hoška (Základní psychologické problémy limitní výkonnosti. In.: Psychologie v ekonomické praxi, 1970), ve které se píše, že u většiny sportovců vede frustrace ke zhoršení výkonnosti. U jedné třetiny z nich však nastává pravý opak, tedy výrazné zlepšení výkonu. U nich se jedná o tzv. frustrační toleranci, tedy o jev, který člověku umožňuje se nad horší výkon povznést. „*Hošek vysvětluje frustrační toleranci jako velikost odchylky, o kterou může být výkon nižší než předchozí aspirační úroveň, aniž by tato skutečnost byla prožívána jako neúspěch.*“ Opět zde hraje největší roli přístup a chování trenéra. Ten musí atleta dobře znát a snažit se ho povzbudit v případě, že se frustrace dostaví nebo v opačné situaci atleta připravit na to, že může přijít výkonnostní stabilizace, ba dokonce její snížení a s ním i trhliny v atletově psychice.

Ve třetí části o psychických faktorech hovoří Velebil o schopnostech a dovednostech atleta. Prvním typem jsou schopnosti a dovednosti senzorické. Mezi ně patří zrak, sluch, čich, chuť, schopnost vnímat teplo, ale zároveň je zde zařazeno např. i vnímání vnitřních orgánů. Díky těmto smyslům jsme schopni vytvořit si správnou představu o charakteru pohybu,

o bolesti, jsme schopni vnímat rychlost, teplotu svalstva či dobu trvání cviku. Abychom však byli schopni všechny tyto faktory správně vnímat, zpracovávat a vyhodnocovat, je zapotřebí se soustředit. Soustředění na určitý podnět či jev se nazývá pozornost. Jedná se o duševní průběh, u kterého můžeme měnit rozsah, stálost i intenzitu. Pozornosti je zapotřebí při tréninku i při závodě a to pokaždé na jiné úrovni. Lze ji cvičit a zdokonalovat zkušenostmi, které v průběhu sportovní kariéry sbíráme. Dobře zvládnutá pozornost je předpokladem úspěšného závodu a dobrých výsledků.

Nejen senzorycké schopnosti a dovednosti jsou předmětem dobře zvládnuté psychiky. Je třeba je dobře skloubit též s dovednostmi motorickými. Hlavním tématem, který je probírán v souvislosti se senzomotorikou, je pojem koordinace – obratnost. Psychika může tyto pohybové dovednosti ovlivňovat jak pozitivně, tak i negativně. Velebil nabízí několik schopností, které řadí pod pojem koordinace – obratnost. Jedná se o:

- *„schopnost cílit a řídit pohyby,*
- *schopnost prostorového členění pohybů a schopnost orientace v prostoru,*
- *schopnost dynamického členění a časování pohybu a schopnost kombinace pohybů,*
- *schopnost statické a dynamické rovnováhy,*
- *schopnost regulace pohybů na základě kinestéze i zpětné vazby,*
- *schopnost včasné anticipace pohybu,*
- *schopnost vykonávat pohyby o vysoké frekvenci a rozsahu.“ (Vacula, 1974)*

Poslední částí, kterou do této části Velebil zařazuje, je souvislost schopností a dovedností s inteligencí. Tvrdí, že především u technických disciplín hraje inteligence významnou roli, především ke správnému pochopení všech pohybů. Atlet musí pohyb pochopit samostatně, dokázat ho skloubit s ostatními, vytvořit si celek a následně se snažit dovést celý komplex pohybů k dokonalosti. Opírá se též o názory dvou autorů, kteří se ke vztahu inteligence s atletikou již dříve vyjádřili. R. A. Davis (1935) například tvrdí, že dovednosti jednoduché takový vztah s inteligencí ještě nemají. Jsou podle něho závislé více na reflexech a instinktech. Oproti tomu dovednosti složitější jsou intelektuální kontrolou ovlivněny mnohem více.

Ve čtvrté části se autor dotýká problematiky charakterových vlastností. *„Charakterem člověka rozumíme souhrn jeho poměrně stálých povahových rysů, které se projevují v jeho chování, práci, učení, a tedy i ve sportu.“* Protože se domnívám, že jsou tyto vlastnosti jedny

z nejdůležitějších pro trénink, jelikož jsou v člověku mnohdy zakořeněny již od dětství, pokusím se shrnout co nejvíce z toho, co o nich Velebil píše.

Prvními třemi jsou *sebedůvěra, sebevědomí a optimismus*. Jak správně píše, jsou to faktory, které nás vedou kupředu a velmi často pomáhají překonávat obtížnost tréninku. Trénujeme-li ustavičně, vzniká v nás přesvědčení, že se dostaví též pozitivní výsledky z tréninku. Ono přesvědčení je základem vlastní sebedůvěry. Jelikož netrénujeme sami, ale ve spolupráci s trenérem, je i na jeho místě, aby v nás probouzel zdravé sebevědomí a to na základě zvládnutelných nároků, které na naše bedra nakládá. Je už pak pouze na atletovi, aby trenérovi věřil. Když tato spolupráce funguje tak, jak má, je velice pravděpodobné, že s touto sebedůvěrou, kterou jsme v sobě vytvořili postupem času, se dostaví i očekávané výsledky.

Hned vedle důvěry v sebe je zapotřebí udržet si též zdravou *sebekritičnost*. Být objektivní a dokázat zkritizovat něco, co se nám nepodařilo, je velkou předností pro atleta, aby se při další možnosti dokázal zlepšit. Zároveň je třeba zachovat chladnou hlavu v tréninku. Není vždy dobré trénovat víc, než je potřeba. Není-li atlet, ale v mnohých případech i samotný trenér, dostatečně sebekritický, může se dostavit přetrénování, nadměrná, dlouhotrvající únava či špatně zvolená taktika závodu. To vše může následně skončit frustrací, o jejímž dopadu na psychiku atleta jsme hovořili dříve. Mezi základní vlastnost, kterou by měl atlet mít, řadí autor snahu o *sebeuplatnění, o dominanci* nad ostatními. Tu je však též dobré držet zkrátka, abychom se v kolektivu nestali neoblíbenými pro svoji snahu se vyvyšovat nad ostatní. S tím souvisí další bod našeho bádání po stopách obsahu psychologické složky atletova tréninku. Jedná se o práci v kolektivu.

Ačkoliv je lehká atletika sportem individuálním a to ve velkém měřítku, je každý atlet, asi jako v každém sportu, *součástí kolektivu*, se kterým se člověk dostává do styku téměř každý den. Jsme-li dobrými členy tréninkové skupiny, dostáváme se ihned o krok napřed před ty, kteří se jí snaží distancovat a pracovat si pouze na „svém dvorečku“. Člověk je kolektivem hnán dopředu, je schopen tréninkovou zátěž snášet víc, neboť ví, že není jediný, který se snaží něčeho dosáhnout. Je odolnější vůči stresovým situacím, kterým je vystaven, a které by sám nebyl s to zvládnout. Zároveň může sloužit jako opora mladším, méně zkušeným a sbírat tím zkušenosti nejen na poli závodním, ale též pedagogickém. Vlastnostmi, které se asi nedají žádnému atletu, který touží po úspěchu, vytknout, jsou *odpovědnost, svědomitost a píle*. Jak je správně uvedeno v knize Jindřicha Vaculy, do které stále nahlížíme, „*představují tyto vlastnosti kvality, při jejichž nepřítomnosti je úspěch v tomto individuálním sportu s hraničními nároky na všechny uvedené schopnosti i vlastnosti téměř vyloučen.*“ Mimo jiné

nás vytyčené cíle vedou k vlastní samostatnosti, které se dá využít nejen ve sportu individuálním, ale též v běžném životě. Budeme-li brát *samostatnost* v souvislosti s tréninkem, je třeba říct, že atlet je k ní veden trenérem, který ho nechává například hodnotit trénink, závod, může ho nechat vytvořit tréninkovou jednotku, trénovat pár dní samotného, čímž ho vlastně nepřímo nabádá k tomu, aby své tělo ještě více vnímal, snažil se rozvíjet nejen za jeho přítomnosti a tím získával další zkušenosti.

Poslední částí, která je zpracována jako součást psychické složky atleta, jsou volní vlastnosti. Vůle je zřejmě to nejdůležitější, co sportovec obecně potřebuje, aby se mohl zdokonalovat. Když to vezmeme od toho nezákladnějšího, musí mít minimálně vůli přijít na trénink. Od toho se odvíjí vůle plnit svůj podíl práce na tréninku, který je na posledním místě ohodnocen výsledkem na závodech, na kterých je zapotřebí též silné vůle. Na tréninku je podle Velebila spojen volní trénink vždy ještě s další složkou tréninku, tedy technickou, taktickou a fyzickou. Člověk si tedy musí pro vše, co se učí, vytvořit jak cit pro splnění onoho požadavku praktickým způsobem, tak i tím vnitřním, tedy volním. Jedná se o individuální záležitost, se kterou se každý sportovec musí vypořádat sám. *„Je nezbytné, aby se situace vyžadující volní překonávání specifických obtíží opakovaly, postupně ztěžovaly a obměňovaly.“* K tématu cílevědomosti a bojovnosti si dovolím přidat pouze samotnou citaci, která nejlépe vystihuje jeho podstatu i způsob, jak se posouvat kupředu. *„S cílem zvýšení bojovnosti a schopnosti překonávat překážky zařazujeme účast na tréninku i závodech za nepříznivých povětrnostních podmínek, se silnějšími soupeři, na delší trati, při nepříjemných subjektivních pocitech, používáme handicapu apod.“*

4.4.4 Taktická příprava

Patří mezi složky sportovního tréninku. Zabývá se průběhem a způsobem sportovního boje a je zaměřena na jeho praktická řešení, jeho možnosti i na jeho výklad. Zároveň jde o schopnost nalezení optimálního řešení v danou situaci a také o správnou účinnost řešení při konkrétní strategii. Perič a Dovalil (Sportovní trénink, 2009) uvádí dva hlavní pojmy související nejvíce s taktickou přípravou ve sportovním tréninku.

Strategie – „předem promyšlený a na základě určitých poznatků vytvořený plán, který má vést k dosažení nejlepšího očekávaného výsledku v soutěži“.

Taktika – „soubor možných řešení soutěžních situací, vlastní realizace strategie.“

Taktika v atletice je jednou z důležitých složek tréninku. Vacula (1972) uvádí, že závodním cílem je především dosáhnout vítězství nebo rekordu. Rozdíl vidí např. v závodě individuálním nebo závodě družstev, kde se výkonnostně slabší jedinec podřídí silnějšímu, nebo může silnější slabšímu pomoci. Společným cílem však zůstává boj za celé družstvo. Praktické využití můžeme uplatnit už v rozcvičení nebo v samotném závodě. To mnohdy obnáší schopnost přizpůsobit se aktuálním podmínkám.

Od závodní taktiky odděluje taktiku tréninkovou, kterou rozlišuje na dlouhodobou a krátkodobou. Oba typy jsou určovány především charakterem disciplíny. Liší se totiž taktika u sprintu, kde soutěží všichni naráz, od taktiky vrhačů či skokanů, soutěžících jeden po druhém. Krátkodobá příprava taktiky je zaměřena pouze na jeden konkrétní závod, zatímco dlouhodobá je cílena obecně k jakémukoliv závodě v určité disciplíně. Samotná příprava je spojena hlavně se znalostí pravidel a jejich vhodným využitím či zvládnutím teorie problematiky dané disciplíny. Na tato svá tvrzení navazuje Vacula v další publikaci (Atletická abeceda, 1974). Atlet by měl umět využít „*vlastních předností a znalostí proti nedostatkům soupeře.*“ To souvisí se zkušenostmi nasbíranými jak v tréninku, tak i v závodě. Hlavní podstatou úspěšné taktiky je umět vyřešit situace, které lze předvídat, i ty, jež jsou nepředvídatelné. Dalo by se říci, že čím více se závodník na závody připravuje a závodí, tím více zkušeností sbírá. Přeneseně můžeme tyto schopnosti chápat jako dlouho tvořené podmíněné reflexy. Ví-li závodník, jací ho čekají soupeři, jaké bude počasí a v jaké formě se momentálně nachází, může tak říkajíc s klidným srdcem závodit, aniž by byl něčím víc zaskočen. Pokud není dobře takticky připraven, čeká ho improvizace, což je vlastně způsob okamžitého řešení situace naprosto bez příprav.

4.4.5 Teoretická příprava

Stejně jako na ostatních složkách má i na této největší podíl trenér. Jeho role je v případě teoretické složky více než podstatná. Vacula (1972) uvádí, že jejím účelem je získat potřebné vědomosti o pravidlech, technice, o samotné disciplíně i o podstatě tréninku. Hlavním východiskem k pochopení má být tréninková i závodnická praxe. Důležité je také studium odborné a naučné literatury, které nabízí velké množství informací s atletikou spojených. Nedostatky znalostí v teoretické přípravě se mohou podle Vaculy projevit v nesamostatnosti jak při tréninku, tak i při závodě. Atlet při nevědomosti není schopen nabídnout trenérovi zpětnou vazbu, aby byl schopen vyvodit důsledky tréninku nejen na základě naměřených dat.

Ve skriptech z roku 1994 uvádí Šimon důležitý fakt, že teoretická složka se prolíná všemi ostatními. Také zdůrazňuje roli trenéra a přidává jakési šestero hlavních otázek a problémů, se kterými by měli atleti být seznámeni právě prostřednictvím trenéra.

1. Základní úkoly, prostředky a metody rozvoje svalové síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, pohyblivosti a prostředky rozvoje volných vlastností.
2. Formy tréninkových jednotek a jejich cyklické plánování.
3. Podstata celoročního tréninku (periodizace a plánování tréninku na dílčí cykly).
4. Podstata plánování víceletého tréninku.
5. Úloha atletických soutěží a příprava na ně, účast na závodech.
6. Evidence tréninku, úloha kontrolních testů, analýza tréninkové činnosti, tréninkový deník, rozbor výkonů na závodech.

V neposlední řadě je pak teoretická příprava přímo spojena s psychikou atleta či s jeho životosprávou. Učí se sebekontroly, předcházet raněním, pozná, když je již natolik unaven, že by pokračování v tréninku nemělo smysl a působilo by na organismus spíše negativně a stále se snaží svoji spolupráci s trenérem rozvíjet, aby samotný trénink měl smysl.

4.5 Atletický trénink a péče o zdraví

Jednou z důležitých stránek tréninku je péče o tělesné zdraví. V dnešní době můžeme se zpětným pohledem tvrdit, že jedním z mnoha cílů, proč se v novodobé historii např. obnovily olympijské hry, proč stále vznikalo větší a větší množství sportů, které stále vznikají, bylo osvěžit organismus pohybem a dopřát mu tak duševní rozvoj formou sportu, který měl člověku přinést radost, měl ho zároveň zdokonalit, naučit soutěživosti, bojovnosti, pít, ale především jej ozdravit. Pročteme-li si několik knih, které se atletikou zabývají, dozvíme se, že tomu tak opravdu ze začátku bylo. Jako zdroj pravdivosti tohoto tvrzení může posloužit kniha F. Vojty z roku 1939, který hovoří o atletice jako o zdroji pro zdravý organismus a to jak po stránce fyzické, tak i duševní. V atletické literatuře, která se začala po druhé sv. válce vyvíjet svižnějším tempem, můžeme tvrdit, že se již více začínala zaměřovat na význam pedagogický a teoretický. Začínalo větší bádání nad podstatou tréninku, nad jeho složením a významem. Můžeme říci, že i atletika podlela modernizaci.

4.5.1 Přepětí a přetrénování

Tyto dva jevy, navzájem sobě podobné, vznikají z většího zatížení, které bylo nejen nadměrné, ale především nevhodné. Souvisí s nimi nejen nadměrná zátěž, ale též špatná životospráva sportovce. V případě *přepětí* se jedná o krátkodobý, spíše přechodný stav organismu, kterému byla jednorázově narušena jeho pravidelná činnost. Dochází k němu při maximálním vypětí sil a volního úsilí, při malé trénovanosti. Je doprovázen nervozitou, bolestí hlavy a celkovou slabostí organismu. Zároveň je pro něj typická zvýšená srdeční frekvence, snížení krevního tlaku. Tyto následky lze odstranit pouze odpočinkem. Ten by měl trvat až do úplného zotavení, přičemž další zátěž by měla nastávat postupně. Na výkonnosti se podepíše tento stav jejím snížením, což přináší též nutnost snížení tréninkových dávek a naopak zvýšením regenerace.

Horším stavem je *přetrénování*. Ten se může dostavit po dlouhodobé zátěži, která je nejen nadměrná, ale často opakovaná. Příčinou může být nahromaděná únava ze závodů, náročné tréninky s krátkou dobou pro regeneraci, ale též monotónnost tréninku nebo neúspěšnost při závodech. Projevuje se především nechutí k tréninku, závodům i k ostatním lidem. Sportovec není s to posbírat své síly. Nemá chuť k jídlu, trpí poruchovostí spánku, bolestmi hlavy, špatnou náladou. Z pohledu fyziologických změn „*dochází ke snižování všech ukazatelů trénovanosti, což je dáno negativními změnami ve vyšší nervové činnosti a poruchou vztahů mezi procesy podráždění a útlumu.*“ (Metodický dopis, 1988) Doba regenerace je v tomto případě mnohem delší. Zpočátku je nezbytné vysadit tréninkovou zátěž, doporučuje se navíc vyhledat lékařskou pomoc. Následný návrat by měl být podpořen dobrými výsledky lékařské prohlídky a postupnou zátěží tréninku. Dobrá je též změna prostředí.

Oba stavy jsou doprovázeny *bolestmi ve svalech*. Ty se objevují i při běžné tréninkové zátěži. Jsou způsobeny zbavováním se organismu katabolitů a kyselých produktů anaerobní látkové výměny. Typickými produkty jsou kyselina mléčná a močovina.

4.5.2 Regenerace

Pokusme se nyní nahlédnout do procedur, které s tréninkem neodmyslitelně souvisí a bez kterých by nebylo možno dosahovat vrcholových výsledků. Jedná se o regeneraci organismu. Zdrojem nám bude pohled Ivany Kinkorové, která se touto problematikou zabývá poměrně detailně v knize *Abeceda atletického trenéra* (2003).

Předně je dobré říct, co vlastně regenerace je. Jedná se o činnost, která tělo zotavuje

od tělesné i duševní únavy. Není to pouze období po náročnější tělesné činnosti, která tělo unavuje, ale probíhá vlastně zároveň s ní a zároveň tedy i po ní. Podle nejnovějších zkušeností umožňuje pravidelná regenerace a odpočinek navýšení zátěže až o 15%. Bude-li tedy trénink vytvořen tak, aby bylo této tělesné očisty dobře využito, dostaví se také zvýšení výkonnosti i výkonu. Regeneraci můžeme také různě rozdělit. První možností je *pasivní a aktivní* odpočinek. Pasivním je myšleno bez jakéhokoliv vnějšího zásahu. Aktivně lze regenerovat různě. Jedná se o plánované zásahy, metody a procedury, které únavu odstraňují rychleji. Tím je sportovci umožněno vyšší zatížení v tréninku. Druhým dělením je regenerace časná, při které se tělo každodenně únavy zbavuje a pozdní, která je spojena s odpočinkem po konci sezony v přechodném období. Autorka kapitoly nám také zpracovává regenerační prostředky, které lze dělit následovně:

1. pedagogické prostředky
2. psychologické prostředky
3. farmakologické prostředky
4. biologické prostředky
 - a. prostředky fyzikální a regenerace pohybem
 - b. racionální výživa, včetně rehydratace a remineralizace

Je jisté, že každý z těchto prostředků má své využití také v atletice. Mezi ty nejběžnější patří především biologické. Často využívané jsou vodní procedury a to jak studené, tak i tepelné. Neméně navštěvované jsou také sauny a jejich opak, tedy kryo komory. Hlavním regeneračním prostředkem jsou ale masáže. Tu můžeme rozdělit na tři typy. Jednak je to masáž přípravná, která je využívána nejčastěji před závody a je jakýmsi doplněním rozcvičení. Druhou je pohotovostní masáž. Ta urychluje regeneraci (například v průběhu soutěže), ale nemá tělo zrelaxovat úplně. Posledním typem je masáž odstraňující únavu. Jejím hlavním cílem je odstranit z těla únavu a nemusí se týkat pouze částí, které byly tréninkem zasaženy nejvíce. Vedle masáží a návštěv různých regeneračních procedur mají sportovci, a tedy i atleti, možnost odpočinku formou pohybu. V atletice bychom se konkrétně mohli zabírat strečkem – účelným protahováním – a kompenzačními cvičeními. Není však předmětem této práce, podrobněji je rozebírat. Jako poslední součást regeneračních procedur můžeme doplnit výživu. Nejedná se pouze o užívání různých doplňků, ale také o správné stravování a rozložení příjmu tuků, cukrů a bílkovin.

5 Diskuse

Při porovnání nashromážděných informací nám vychází najevo, že atletický trénink do jisté míry stále podléhá novým vědeckým poznatkům. V nejstarších knihách je popisován jako něco, co člověka ohromným způsobem obohacuje a tehdy píšící autoři (např. Vojta, Jandera, Kerssenbrock) se snažili do svých knih vtěsnat každou informaci, která se atletiky jenom trochu týkala. Ať už se jednalo o pohled závodníka, trenéra, funkcionáře či metodika, bylo téměř nutno psát co nejvíce, aby se čtenáři, tehdy ještě atletického tréninku moc neznalí, dozvěděli a zároveň naučili co nejvíce. Větší změny se atletika dočkala někdy na přelomu 50. a 60. let 20. století. Trénink se stával stále více organizovaným a vědomostní mezery se stále ztenčovaly a postupně zanikaly. Metodická a teoretická literatura se rozšiřovala a výkony rostly. Nejednalo se ovšem hned o vrcholový pohled na tento sport. Vycházely také publikace týkající se tréninku dětí.

Velkým zlomovým okamžikem pro atletiku byly LOH v Mexiku v roce 1968. Tehdy bylo nejenom atletům, ale i ostatním sportovcům dáno najevo, že vyšší nadmořská výška má blahodárné účinky na jejich výkonnost. Tím začala nová éra způsobu přípravy, která byla rozšířena o kempy a soustředění ve vyšších nadmořských výškách. Tomuto trendu jsou věrní nejen atleti i v dnešní době. V 70. letech se do atletiky také dostává elektrická časomíra, ta byla po mnoha testech oficiálně uvedena na LOH roku 1972 v Mnichově. Vedle elektrické časomíry na závodech se začaly v tréninku využívat také elektronické buňky na měření letných úseků, biomedicínské laboratoře získávaly stále nová data. Odběry krve, měření úseků, fáze letové, odrazové apod. byly běžnou praxí v tréninku. Velká spolupráce s těmito laboratořemi však souvisí také s jistými negativy, které okolo atletického tréninku ve vzduchu stále jsou. Je totiž stále spojen s dopingovými kauzami. Doping není záležitostí pouze soutěží, ale o to více tréninku a příprav. Touha po dosažení lepších a lepších výkonů neustává. Chemické laboratoře jsou schopny produkovat stále větší množství nových látek, které lidské tělo dokáže povzbuzovat. Mezi nimi je samozřejmě i spousta těch zakázaných, po kterých je bohužel poptávka také. Na druhé straně je zde velké množství laboratoří, které se zakázané látky snaží odhalovat. Můžeme si tedy pouze klást otázku, bude-li v budoucnu úspěšnější jedna či druhá. Lidské tělo totiž, jak známo, není stroj.

Vraťme se ale zpět k literatuře. I té se samozřejmě všechny tyto praktické změny dotkly. Za další posun v metodice vděčí atletika mnohým vědním oborům. Fyziologie, anatomie, antropomotorika, biomechanika, biochemie a především také psychologie sehrály

velkou roli ve vývoji atletického tréninku. Velké množství informací bylo autory sepsáno v knihách a vzhledem k důležitosti psychologické složky je tato kapitola zpracována i v této práci. Za zajímavé a poměrně důležité můžeme pokládat metodické dopisy a různé příručky, které v omezeném množství a určené spíše interně, vycházely v 80. letech, ČÚV ČSZTV a ČÚV VAZ ČSZTV. Každý dopis byl věnován buď samostatné disciplíně, nebo skupinám disciplín (skoky, vrhy a hody, běhy, sprinty, chůze).

Řekněme, že za Československa bylo na teoretické rozborů a s tím spojenou práci teoretiků více. V roce 1993 se ale obě země oddělily a v České republice zůstává na tomto poli řada pracovníků, kteří jsou spojeni především s Fakultou tělesné výchovy a sportu v Praze. V těchto letech je zároveň postupně připravována řada knih, která v novém tisíciletí začala postupně vycházet a rozšířila tak obzory další generaci atletů. Je sepsána série knih, k nimž později vychází i moderní forma výuky na DVD. Ukázky techniky, natočené s předními českými atlety, rozšiřují spektrum práce teoretiků o nový směr. Celkový počet DVD se prozatím zastavil na čísle 5 (?), není však vyloučené, že se v budoucnu dočkáme dalších pokračování. Kromě zhlédnutí těchto disků má dnešní trenérská a atletická obec možnost pozorovat vrcholové světové atlety na internetu, kde je hlavním portálem kanál youtube.com. Mnohé novinky lze nacházet též na stránkách evropské (www.european-athletics.org) či světové atletiky (www.iaaf.org).

6 Závěr

Atletický trénink se za posledních 70 let bezpochyby výrazně změnil. Uvedme alespoň několik ze zásadních změn. Jedná se například o změnu ze škvárového povrchu na umělý, zdokonalení startovních bloků namísto jamek. Časy jsou od 70. let měřeny elektricky, nikoliv ručně. Vylepšení se dostalo tyčkařům, jejichž původní bambusové či dřevěné tyče byly nahrazeny umělými, v dnešní době dokonce karbonovými. Treter máme dnes nepřeberné množství, jsou testovány a vyvíjeny v laboratořích ve spolupráci s velkými společnostmi a řadou světových atletů. Nezávodí se v tílku a trenýrkách, ale v upnutých kombinézách. Oproti úplným začátkům je možnost závodění v hale, na některých místech dokonce i v hodu oštěpem a diskem. A především je tu velká spojitost díky internetu a všem mediím s vrcholovým sportem i pro ty, kteří běžně tu možnost nemají. Dalo by se říct, že je atletika v dnešní době mnohem více modernizována a to nejen na stadionu. Literatura, která byla původně určena hlavně čtenářům, kteří o atletiku měli zájem jako o něco, co jim především zlepšit zdraví a vyplní volný čas, je dnes sepisována více jako pomůcka trenérům. Její podstata se změnila z detailní popisnosti všeho, co bylo s atletikou možno spojit na formálně naučnou literaturu, která, jak již bylo řečeno, slouží více profesionálům. Ti mohou využít také multimediálních disků DVD, které jsou vytvářeny katedrou atletiky FTVS UK ve spolupráci s předními českými atlety.

Atletika se dostala ze stadionu do kanceláří, kde se stálá bádá nad mnohými věcmi souvisejícími s tréninkem, pedagogika ji na druhé straně donesla do spousty škol, kde se stala podstatou tělesné výchovy a pomohla tak vývoji mládeže již v raném věku. Moderní projekt – Atletika pro děti – se rozšiřuje stále více a láká tak větší množství dětí. Projekt je spojen jak s vrcholovými sportovci, tak i s prací teoretiků, kteří se snaží publikovat a vytvářet nové, účelné a především zábavné formy tréninku, aby se děti formou her a cvičení dostaly do podstaty atletiky samotné a tím v budoucnu rozšířily základnu pro vrcholová střediska, která tak budou mít větší výběr z talentovaných jedinců. Můžeme si tedy položit otázku, zda nás čeká podobné obrození, kterého se dočkala atletika před 50 lety, kdy díky metodickým příručkám zaměřeným na trénink dětí a mládeže, vybuodovala se základna, která v 70. a 80. letech sbírala jednu medaili za druhou na velkých světových akcích.

7 LITERATURA

DOVALIL, J. a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009

CHOUTKOVÁ, B., MERHAUTOVÁ, J.: *Lehká atletika žactva*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, vydavatelství ÚV ČSTV, 1961.

CHOUTKOVÁ, B.: *Metodický dopis: Atletická příprava dorostu v oddílech*. Praha, 1988.

JANDERA O. *Sport mladých*. Praha : Práce, 1946. 291 s.

JIRKA, J. a kol. *Kdo byl kdo v české atletice*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2000. 240 s.

JIRKA, J. a kol.: *Sto let královny*. Olomouc: IRIS, 1997. ISBN 80-85893-11-8

KERSSENBROCK K., BÉM J. *Metodika lehké atletiky*. 2. vyd. Praha: SPN, 1963. 246 s. 16-928-63 16/1

KNĚNICKÝ, K., aj. *Technika lehkootletických disciplín*. 3.vyd. Praha : SPN, 1977. 276 s. 14-355-77 11/4.

KUCHEN, A., CHOUTKOVÁ, B., aj. *Teória a didaktika atletiky*. 1.vyd. Bratislava : SPN, 1987. 379 s. 067-188-87 TAD.

MILLEROVÁ, V., DOSTÁL, E., ŠIMON, J., VINDUŠKOVÁ, J.: *Základy atletického tréninku*. Praha: Karolinum, 1994.

Metodický dopis, Atletická příprava dorostu v oddílech. Praha, 1988. 120 s.

VACULA, J., aj. *Atletická abeceda : Speciální tréninkové prostředky*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1974. 218 s. 27-044-74 11/4

VACULA J. *Lehká atletika: Metodická příručka*. 1. vyd. Praha : STN, 1954. 256 s.

VACULA, J., aj. *Trénink atletických disciplín*. 1. vyd. Praha : SPN, 1972. 273 s. 14-510-72 11/4.

VOJTA F. *Kolektivní a individuální metodika lehké atletiky*. Praha, 1939. 264 s.

VINDUŠKOVÁ, J. (editor), aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2003. 284 s. Edice Atletika. ISBN 80-7033-770-2.