

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PETR PROCHÁZKA, BIOGRAFIE ČESKOSLOVENSKÉHO A
ČESKÉHO REPREZENTANTA V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Ivan Procházka

Učitelství pro základní školy, obor TV-VY ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Za odborné vedení a ochotu bych chtěl poděkovat vedoucímu své práce panu Mgr. Radku Zemanovi. Rovněž děkuji všem, kteří mi byli nápomocni při vytváření této práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD.....	4
1 CÍL A ÚKOLY	5
1.1 CÍL.....	5
1.2 ÚKOLY.....	5
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	6
2.1 CHARAKTERISTIKA RYCHLOSTNÍ KANOISTIKY	6
2.2 HISTORIE PÁDLOVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH.....	7
2.2.1 Přelom 19. – 20. století.....	7
2.2.2 Vznik kanoistů svazku Království Českého	7
2.2.3 Od turistiky k závodní kanoistice 1918 – 1933	8
2.2.4 Období v letech 1936 – 1958.....	9
2.2.5 Období v letech 1952 – 1992.....	9
2.2.6 Období v letech 1993 – do současnosti	9
2.3 CHARAKTERISTIKA ZÁVODNÍCH KÁNOÍ	10
2.4 CHARAKTERISTIKA ZÁVODNÍCH TRATÍ.....	11
2.4.1 Charakteristika závodu na 200 m	11
2.4.2 Charakteristika závodu na 500 m	12
2.4.3 Charakteristika závodu na 1000 m	13
2.5 SPECIFIKA ZÁVODĚNÍ NA KÁNOI	14
2.5.1 Technika kopu	14
2.5.2 Jízda na vlně	14
2.5.3 Jízda ve větru.....	15
2.5.4 Pozice v hromadných posádkách.....	15
2.6 TECHNICA PÁDLOVÁNÍ NA KÁNOI.....	16
2.6.1 Fáze zasazení	16
2.6.2 Fáze přitahování	16
2.6.3 Fáze vytažení	17
2.6.4 Fáze přenosu.....	17
2.7 TECHNICKÉ VYBAVENÍ.....	17
3 PRAKTICKÁ ČÁST	18
3.1 ZÁKLADNÍ INFORMACE	18
3.1.1 Vznik přezdívky „Čáp“	18
3.2 SPORTOVNÍ ZAČÁTKY.....	19
3.2.1 Život na loděnici.....	20
3.3 JUNIORSKÁ LÉTA	21
3.4 PŘESTUP DO DUKLY PRAHA.....	21
3.5 TRÉNINKOVÉ DENÍKY	23
3.6 NEÚČAST NA LOH V LOS ANGELES 1984.....	24
3.7 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1985 – 1988.....	25
3.7.1 Průlomová sezóna 1987.....	25
3.8 LOH SOUL 1988 ANEB 200 DNŮ MIMO DOMOV	27
3.9 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1989 – 1992.....	27
3.9.1 Změny po revoluci 1989.....	28
3.9.2 kvalifikace na LOH v Barceloně 1992	28
3.10 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1993 - 1996	29
3.10.1 Změny pravidel v období 1992 - 1996	29
3.10.2 Odstartování jedinečné série.....	29
3.10.3 Martin Doktor	30

3.11 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1997 - 2000	30
3.11.1 První titul mistra světa.....	31
3.12 LOH SYDNEY 2000	32
3.13 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 2001- 2004	34
3.14 2005 - 2006.....	35
3.15 ŽIVOT PO ŽIVOTĚ.....	38
3.16 BILANCOVÁNÍ NAD SPORTOVNÍM ŽIVOTEM	40
4 DISKUSE	44
ZÁVĚR	46
RESUMÉ	47
SEZNAM ZDROJŮ.....	49
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	51
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

ASC – Armádní sportovní centrum

C1 – singlkánoe

C2 – deblkánoe

C4 – čtyřkánoe

LOH – letní olympijské hry

ME – mistrovství Evropy

MS – mistrovství světa

OTU – obecné tréninkové ukazatele

STU – speciální tréninkové ukazatele

ÚVOD

Pro svoji biografickou práci jsem si vybral jednu z osobností české a československé rychlostní kanoistiky. Petr Procházka více než 25 let střídal úspěchy jak mezi jednotlivci, tak v mnoha posádkách. Za svoji dlouhou kariéru zažil jak změnu politického systému, tak velké změny v pravidlech rychlostní kanoistiky.

Petr Procházka je můj otec a stejně jako on i já jezdím závodně na kánoi. Nedosahuji na takové výsledky, ale naprosto chápu to, co pro něj kanoistika znamená. Je to nádherný a zároveň těžký sport, který mého otce pohltil na celý život.

Jako závodník vybojoval více než padesát domácích titulů. Vlastní 12 medailí z mistrovství světa. Z toho dvě zlaté, k tomu má ve své sbírce 6 medailí z mistrovství Evropy, z toho 4 zlaté. Petr Procházka spolu s kolegy ze čtyřkánoe dokázal po dobu 12 let pravidelně „vozit“ medaile z mistrovství světa. Tato série je ve světě unikátní. V roce 1984 přišel kvůli komunistickému bojkotu o letní olympijské hry v Los Angeles. O čtyři roky později již závodil na hrách v Soulu, kde ve finále jednotlivců obsadil osmé místo na 500 metrů. Spolu s Alanem Lohniským ještě na stejné trati přidali deváté místo. O dvanáct let později na letních olympijských hrách v australském Sydney s parťákem Janem Břečkou skončili těsně před branami finále a jako první nepostupující obsadili desáté místo.

Cílem této práce je zdokumentovat jeho kariéru od sportovního začátku v pardubickém Dynamu až po mistrovství světa 2006 v kolébce rychlostní kanoistiky maďarském Szegedu. Práce se věnuje i současnému životu Petra Procházky. Vzhledem k tomu, že na kánoi se dá jezdit ve dvou i ve čtyřech, budou v práci zmíněni i sportovní kolegové Petra Procházky.

1 CÍL A ÚKOLY

1.1 CÍL

Cílem práce je vytvořit biografii reprezentanta v rychlostní kanoistice Petra Procházky.

1.2 ÚKOLY

1. Charakteristika rychlostní kanoistiky
2. Přiblížení sportovního a osobního života Petra Procházky
3. Popis života po ukončení aktivní sportovní kariéry

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 CHARAKTERISTIKA RYCHLOSTNÍ KANOISTIKY

Rychlostní kanoistika je náročný sport s bohatou historií. Jedná se o tradiční sport, který od roku 1925 pořádá svá vlastní mistrovství světa. Od roku 1936 je součástí programu olympijských her. Co se týče olympijských her, jedná se o jeden z našich nejúspěšnějších sportů (MAREŠ, 2003). Největší osobnosti historie jsou Bohuslav Karlík, Jan „Felix“ Brzák a Bohumil Kudrna. Z novodobé historie kajakář Attila Szabó a kanoisté Libor Dvořák, Jiří Vrdlovec, Petr Procházka a samozřejmě Martin Doktor. V současnosti závodí v absolutní světové špičce Martin Fuksa a na kajaku Josef Dostál. Oba jsou několikanásobnými světovými medailisty. Josef Dostál dále závodí v posádce čtyřkajaku, která vybojovala bronz na LOH v Londýně a Rio de Janeiru.

Závodí se na kánoi a na kajaku. Kajak je dvanáctikilová uzavřená loď s palubou a kormidlem. V kajaku se sedí s pokrčenýma nohama a pádluje se dvoulistým pádlem na obou stranách lodě. Kánoe je otevřená čtrnáctikilová loď a závodník, pokud pádluje na pravé straně lodi, klečí na pravém kolenu. Pádluje se jednolistým pádlem pouze na jedné straně lodi. Kánoe nemá kormidlo, přímá jízda je zajištěna tvarem lodi a hlavně prací závodníka s pádlem.

Na kajaku jezdili odjakživa muži i ženy, zatímco kánoe byla vždy pouze mužská disciplína. Od roku 2010 je součástí mezinárodních závodů i ženská kánoe. Výrobci lodí začali vyrábět lodě s menší nosností, které jsou pro ženy vhodnější. Úroveň závodů ženské kánoe se rok od roku zvyšuje. Naší současnou nejlepší závodnicí je Jana Ježová.

Závodí se na kanálech upravených pro kanoistiku, popřípadě veslování. Jedná se tedy o venkovní sport, který je silně ovlivněn proměnnými, jako jsou síla a směr větru, teplota vzduchu, teplota vody a velikost a směr vln.

Petr Procházka jezdil na kánoi, proto se v teoretické části zaměřím především na tuto disciplínu.

2.2 HISTORIE PÁDLOVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH

Publikací věnující se historii rychlostní kanoistiky nebo vodních sportů jako takových mnoho není. Pro krátký výčet nejdůležitějších milníků historie jsem využil zdroj 90 let kanoistiky v českých zemích, kterou vydal Český svaz kanoistů (ČSK) v roce 2003.

Česká kanoistika vznikala při veslařských klubech, které začaly hojně vznikat v 19. století (Veslařský odbor při Sokolu, veslařský klub v Uherském Hradišti a jiné). Jezdilo se převážně na pramicích a především na veslicích. Od 70. let 19. století lze sledovat na našich řekách první vodácká putování. A v tomto období se také objevují první kánoe. Zásahu na tom měli mít především Angličané, kteří první kánoe do Čech přivezli. Obchodníci Stewens a Bradly sjeli Vltavu z Českých Budějovic až do Prahy na Robroy-kánoi. Jednalo se o těžký kajak uzpůsobený podobně jako veslice (ČSK, 2003).

„Uvádí se také, že již r. 1876 přivezl štolba hraběte Kinského první skutečnou kanoi, se kterou se projížděl v Chocni po Orlici. Podobně měl mít skutečnou kanoi již r. 1876 i Brněnský veslařský klub. Věrohodně je první kanadská kanoie doložena v Roudnici, kde ji známý sportovec Ferdinand Zinke odkoupil od Stewense a Bradlyho“ (ČSK, s. 10, 2003).

2.2.1 PŘELOM 19. – 20. STOLETÍ

Velký podíl na vzniku kanoistiky u nás mělo založení Českého Yacht klubu roku 1893 Josefem Rösslerem Ořovským. Český Yacht klub měl, až do založení svazu kanoistů království Českého, hlavní postavení při rozvoji české kanoistiky. Tvar kánoe se postupně upravuje do podob dnešních cestovních kánoí (PROCHÁZKA, 2016).

2.2.2 VZNIK KANOISTŮ SVAZKU KRÁLOVSTVÍ ČESKÉHO

Po úspěšných propagačních závodech v Praze se Josef Rössler Ořovský rozhodl svolat několik schůzí českých kanoistů, které postupně vedly k založení vlastního kanoistického orgánu- Svazu kanoistů Království českého (ČSK, 2003).

2.2.3 OD TURISTIKY K ZÁVODNÍ KANOISTICE 1918 – 1933

Vznik samostatného Československa je velkým mezníkem nejen politickým. Sportovním svazům a oddílům se vytvořily nové možnosti.

Bylo přirozené, že se zpočátku kluby věnovaly více rozšířené vodní turistice nežli závodění. V období 1920-1930 dochází k velkému zakládání kanoistických a turistických oddílů v Praze a mimo ni. V roce 1922 se jel první ročník závodu, který se jezdí i v současnosti-České Budějovice-Praha (189km). Vítězi prvního ročníku byli Richter-Engstler v čase 27:12:00 na stodvacetikilové kánoi (ČSK, 2003).

V tomto období přichází jeden z největších milníků jízdy na kánoi. A to jízda vkleče. Klečení na jednom kolenu, namísto sedu, přineslo větší rozsah pohybu a tedy i vyšší rychlosti. Roku 1934 Alojs Cígner v časopisu Kanoe a kajak píše o vývoji techniky v té době: *„Pádlování samo se již neliší od jízdy vsedě. Hlavně tedy dělají předklon, zasazovat do vody a vytahovat pádlo vždy kolmo, táhnout zádoma a hořejší ruku v lokti napínati“* (ČSK 2003 s. 21).

Pořádá se stále více kanoistických závodů a soutěží. První mistrovství Evropy roku 1933 v Praze - mezník světové a československé kanoistiky. *„Při mistrovství zasedal také kongres IRK, který ve snaze sjednotit typy lodí a vytvořit tak stejné podmínky pro všechny, upřesnil mezinárodní závodní řád a pro závodní lodě stanovil přesné rozměry. Předpis určoval délku 520 centimetrů, šířku 82 centimetrů a hloubku 32 centimetrů před místem největšího rozpětí a 20 centimetrů za ním, muselo mít poloměr 85 centimetrů. Toto rozhodnutí mělo velký vliv na další vývoj techniky pádlování, neboť když nebylo možno ovlivnit výkony novými tvary lodí, začali závodníci věnovat větší pozornost vlastní technice pádlování. Značně ploché dno nového typu lodí umožňovalo využít větší předklonu s možností jít co nejdále „ pro vodu“* (ČSK, 2003 s. 21).

Nejznámější závody, které vznikly v tomto období:

- 1921 Záhoří – Chuchle
- 1922 České Budějovice – Praha
- 1923 Cholín – Praha
- 1926 Praha – Měchenice – Praha (ČSK, 2003)

2.2.4 OBDOBÍ V LETECH 1936 – 1958

„Toto období bylo silně ovlivněno politickými a hospodářskými krizemi a také nástupem fašismu. Přesto se naši kanoisté zúčastnili olympijských her v Berlíně, Helsinkách, Londýně a Melbourne. Naši závodníci v čele s legendárním Josefem Holečkem posbírali 6 zlatých, 3 stříbrné a jednu bronzovou medaili. V naší výpravě můžeme najít i další významná jména (Čepeck, Brzák, Jindra a další) (PROCHÁZKA, s. 12, 2016).“

2.2.5 OBDOBÍ V LETECH 1952 – 1992

Roku 1958 se v Praze na Císařské louce konalo mistrovství světa. Zúčastnilo se ho 362 závodníků z 22 zemí. V tomto období českoslovenští kanoističtí závodníci nepřivezli z olympiád žádný cenný kov. Významní kanoisté v tomto období byli: Čtvrtečka, Procházka, Fibiger, Vrdlovec, Dvořák, Kubíček (ČSK, 2003).

V tomto období startuje provoz závodní kanál pro veslování a rychlostní kanoistiku v Račicích v Ústeckém kraji. Areál vznikl na místě vytěžené pískovny. Autorem nápadu byl majitel pískovny a veslařský trenér Miroslav Švagrovský. Toho trápily podmínky na Labi, které kvůli velkému počtu projíždějících nákladních lodí nebyly ideální. Autoři projektu Tomáš Kulík a Jan Louda se inspirovali nejvýznamnějšími závodišti ve světě. Výsledkem je jedna z nejregulérnějších tratí na světě. Kanál je přes dva kilometry dlouhý a má vratný kanál, takže lodě jedoucí na start nedělají vlny projíždějícímu závodníku. První velkou akcí bylo mistrovství světa juniorů ve veslování roku 1986. V roce 2006 se zde konalo mistrovství Evropy a v roce 2017 mistrovství světa v rychlostní kanoistice (<http://www.racice.info/>, 2007).

2.2.6 OBDOBÍ V LETECH 1993 – DO SOUČASNOSTI

Po revoluci svaz sdružoval 181 kanoistických oddílů, celkem měl 9140 členů (ČSK, 2003).

Hlavní osobností české singlkánoe je dvojnásobný olympijský vítěz Martin Doktor. Mnoha úspěchů dosáhla česká čtyřkánoe. V současnosti jezdí na té nejvyšší úrovni Martin Fuksa a kajakář Josef Dostál, majitel tří olympijských medailí. Na úspěšnost čtyřkánoe navázal čtyřkajak, který získal již dvě bronzové olympijské medaile (Londýn 2012, Rio de Janeiro 2016).

2.3 CHARAKTERISTIKA ZÁVODNÍCH KÁNOÍ

Tabulka č. 1 – parametry závodních lodí (<http://www.kanoe.cz>)

Lod'	Délka lodi	Délka nezakryté části	Minimální hmotnost pro maraton	Minimální hmotnost pro krátké tratě
C1 - kánoe jednotlivců	520 cm	280 cm	10 kg	14 kg
C2- kánoe dvojic	650 cm	280 cm	14 kg	20 kg
C4 - čtyřkánoe	900 cm	390 cm	30 kg	30 kg

Obrázek č.1 – C1 (zdroj: google obrázky)



Obrázek č. 2- deblkánoe (zdroj: google obrázky)



Obrázek č. 3- čtyřkánoe (zdroj: google obrázky)



2.4 CHARAKTERISTIKA ZÁVODNÍCH TRATÍ

V rychlostní kanoistice se závodí na krátkých a dlouhých tratích a v maratonech. Závody se konají na vodě stojaté, popřípadě na vodě velmi mírně proudící. Závody v maratonech se jezdí přírodních tocích s přírodními i uměle vytvořenými překážkami. Závody se vypisují v následujících kategoriích: K1 muži a ženy, K2 muži a ženy, K4 muži a ženy, C1 muži, C2 muži a C4 muži (BÍLÝ, KRAČMAR, NOVOTNÝ, 2001).

Závody na krátkých tratích probíhají na závodistiších tomu uzpůsobených. Startuje se ze startovacího zařízení (startovací bloky). Každý závodník jede ve své vlastní devíti metrové dráze. V jedné jízdě je maximálně devět závodníků. V soutěži se postupuje během předem stanoveného klíče. Startovací povel je mezinárodní: „Ready, set, go!“. Podle pravidel je závodník povinen držet se ve středu dráhy. K bójím oddělujícím dráhy by se závodník neměl přiblížit více než na 2,5 metru kvůli zákazu tzv. jízdy na vlně. Vše kontrolují rozhodčí z cílové věže a též rozhodčí jedoucí za závodem v motorovém katamaránu. Závodí se na tratích 200 m, 500 m, 1000 m. Do programu mistrovství světa krátkých tratí byl ještě přidán závod na 5000 metrů.

Tabulka č. 2 - Výpis kategorií (2018) (zdroj: vlastní)

lod'/distance	200 metrů	500 metrů	1000 metrů
C1	MS, ME, OH	MS, ME	MS, ME, OH
C2	MS, ME	MS, ME	MS, ME, OH
C4	-	MS, ME	-

Poznámka k tabulce č. 2: Mezinárodní kanoistická federace (ICF) často mění složení závodních disciplín. Vyváženost by měl přinést návrh programu olympijských her v Paříži 2024. Na těchto letních olympijských hrách by se mělo závodit pouze na trati 500 metrů, na všech lodích, tzn. C1, C2 i C4. A to muži i ženy.

2.4.1 CHARAKTERISTIKA ZÁVODU NA 200 M

Z pohledu fyziologie se jedná o silově rychlostní výkon, který se celý odehrává v ATP-LA zóně. Trať vyžaduje vysokou úroveň maximální a submaximální síly a také techniku pádlování upravenou pro sprint (PROCHÁZKA, 2001).

Nejrychlejší kanoisté překonají trať pod 40 vteřin (kajakáři okolo 35s), frekvencí 80 – 90 záběrů za minutu. Jedná se o nejkratší vzdálenost, na které se závodí a také se ji někdy říká „sprinterská dvoustovka“. Rychlost jako taková to však není. Časem se blíží atletické 400 m. Trať se nedá překonat maximálním úsilím (PROCHÁZKA, 2001).

Start (nejdůležitější část závodu) trvá přibližně 70metrů a jede se maximálním úsilím. Technika pádlování se liší od pádlování v trati, hlavní rozdíl je v jiném rytmu mezi aktivní a pasivní částí záběru. Poté se přechází do traťového tempa. Tempo je hraniční mezi maximálním a submaximálním. Úkolem je udržet získanou rychlost po co nejdelší vzdálenost. Přibližně 50m do cíle se závodníci pokoušejí opět zvýšit úsilí na maximum (PROCHÁZKA, 2001).

Nejlepší světový čas: Vadim KOROBOV (LTU) 37.446 s

2.4.2 CHARAKTERISTIKA ZÁVODU NA 500 M

Tato distance by se dala považovat za českou královskou disciplínu na kánoi i na kajaku. V současnosti jsou Češi na této trati skoro neporazitelní.

Tabulku č. 3 - aktuální lídři tabulek (<http://www.europecanoeevents.com/>)

K1			
European Champion (2018)	CZE	Josef DOSTAL	1:36:398
World Champion (2017)	CZE	Josef DOSTAL	1:36.520
European Best Time	CZE	Jakub ZAVREL	1:35.156
World Best Time	CZE	Jakub ZAVREL	1:35.156
C1			
European Champion (2018)	CZE	Martin FUKSA	1:47.404
World Champion (2017)	CZE	Martin FUKSA	1:49.725

European Best Time (2017)	CZE	Martin FUKSA	1:44.884
World Best Time (2017)	CZE	Martin FUKSA	1:44.884

Poznámka k tabulce č. 3: V rychlostní kanoistice se nezaznamenávají světové rekordy, nýbrž jen nejlepší časy. Z důvodu neporovnatelných podmínek (teplota vody, síla a směr větru).

Výkon vrcholového kanoisty na trati 500 m bývá okolo 1:48. Závodník pádluje frekvencí 60 – 70 záběrů za minutu. Anaerobní laktátové krytí převažuje nad aerobním.

Start se jede přibližně 70-100 m, a to submaximálním úsilím, poté se přechází do traťového tempa. Úkolem závodníka je udržet rychlost získanou po startu a „za co nejmíň“ dojet na metu 200 m-150 m do cíle. Poté následuje závěr závodu (PROCHÁZKA, 2001).

2.4.3 CHARAKTERISTIKA ZÁVODU NA 1000 M

Špičkovému kanoistovi trvá kilometr přibližně 3:50, frekvence záběru se pohybuje okolo 55 – 60 záběrů za minutu. Metabolické krytí je v aerobní až anaerobní laktátové zóně. Na této trati se hladina laktátu v cíli může pohybovat až na hranici 20 mmol (bylo naměřeno v létě 1988 Janem Chlumským u Tomáše Křivánka). Tyto velké hodnoty u tak vytrvalostního výkonu jsou dány specifiky kanoistiky jako sportu. Kanoista překonává značný odpor vody (váha lodě + váha závodníka = asi sto kilogramů) (PROCHÁZKA, 2001).

Start na této trati není až tak důležitý, jede se 50-70 metrů. Poté přichází kilometrové tempo. Pohyb lodi se zklidní, závodník si hlídá rytmus pádlování a dýchání. Většina závodníků podvědomě zvedá tempo v polovině závodu. Přibližně tři sta metrů před cílem, podle vývoje závodu, závodník vyhodnotí, kdy začít s postupným zrychlováním do cíle (PROCHÁZKA, 2001).

Nejlepší světový čas: Martin FUKSA (CZE) 03:42.385s

2.5 SPECIFIKA ZÁVODĚNÍ NA KÁNOI

2.5.1 TECHNIKA KOPU

Kop se na kánoi provádí při posledním mohutném záběru, při kterém se kánoe „kope“ oběma nohama vpřed do cíle. Běžně se stává, že se kanoista při kopu neudrží v lodi. Cílová linie se nachází metr až metr a půl před velkými cílovými bójkami, přesně vidět ale není. Kanoisté ji pouze odhadují. Je proto jasné, že spoustu závodů rozhoduje štěstí právě při kopání.



Obrázek č. 4 - „Kopání do cíle“ (zdroj: google obrázky)

2.5.2 JÍZDA NA VLNĚ

Kánoe při jízdě přirozeně vytvářejí vlny. Při kanoistických maratonech se bez zvládnutí dovednosti jízdy na vlně žádný závodník neobejde. Vlna, na které se při maratonských závodech jezdí, se nachází přibližně metr od středu vpředu jedoucí lodě. V těchto místech se musí nacházet špička vzadu jedoucí lodě. Závodník jedoucí na vlně získává pocit, jakoby jel „z kopce“, to znamená daleko menším úsilím. Může si tak dovolit odpočívat a šetřit síly. Protože vlna stahuje obě lodě k sobě, je jedinou starostí závodníka jedoucího na vlně, aby nedošlo ke kolizi obou lodí.

Těchto vln se dá využít při závodě na krátkých tratích, za dodržení pravidla o přiblížení se k bójkám (viz. 4.4 Charakteristika závodních tratí). Na vlnu je však nutné si

počkat přibližně 3 vteřiny. Takový náskok musí mít závodník jedoucí ve vedlejší dráze, aby se na vlně, kterou jeho loď vytváří, dalo „svézt“. Této možnosti se využívá hlavně na kilometrové trati, na pěti set metrové trati zřídka, na dvě stě metrech vůbec ne.

2.5.3 JÍZDA VE VĚTRU

Rychlostní kanoistika je venkovní sport podléhající přírodním vlivům. Vítr může závod výrazně ovlivnit. Příímý vítr zpredu ztíží každý záběr a závod trvá déle. Jsou závodníci, kterým to však vyhovuje. Příímý vítr zezadu závod zrychlí a záběry jsou lehčí. Pokud fouká boční vítr, je podstatné, na jaké straně lodě kanoista pádluje. Pokud pravákovi přichází vítr zprava, loď se začne točit doprava, protože vítr tlačí do převážně nadlehčené zádi lodi, která se otáčí kolem svého středu. V takové situaci má pravák nad levákem výhodu, protože je pro něj snadnější vyrovnávat loď do přímé jízdy záběry od lodi. Kanoista levák při větru zprava nemůže pádlovat maximálním úsilím, protože by napomáhal otáčení, které vytváří vítr. Taková situace se řeší řízením těsně před vytažením pádla z vody (viz. 4.6.3 Fáze vytažení).

2.5.4 POZICE V HROMADNÝCH POSÁDKÁCH

Kromě závodů jednotlivců se také jezdí v posádkových lodích C2 a C4. Drtivá většina posádek jezdí ve střídavém postavení: pravák, levák, pravák, levák (nebo opačně) a v deblkanoi pravák, levák (nebo opačně). Střídavé rozestavení je výhodnější z hlediska řízení lodi.

Vedoucí úlohu na posádkových lodích má vždy „háček“, tedy ten, který klečí první. Jeho úkolem je udávání tempa a rytmu. Tím, že „háček“ klečí nejbliže špičce lodi, má i nejtěžší záběr. Na deblkanoi je druhou pozicí kormidelník, jeho úkolem je loď řídit a odlehčit záběr „háčkovi“. To se dá provést tak, že bude zasazovat pádlo do vody o okamžik (asi 0,1 s) dřív do vody.

Druhá pozice a třetí pozice na čtyřkanoi jsou „motory“ s tím, že třetí může pomáhat s řízením. Pozice čtvrtého je kormidelník. I přes to, že tempo udává „háček“, jako první do vody zasekává kormidelník spolu s kanoistou na třetí pozici, poté začíná záběr „dvojka“ s „háčkem. Tento předstih není okem patrný, ale pro rychlost lodě je nezbytný.

V hromadných posádkách je nejdůležitější souhra, která se získává s počtem ujetých kilometrů.

2.6 TECHNIKA PÁDLOVÁNÍ NA KÁNOI

Kanoistický záběr se dělí na čtyři neustále se opakující fáze. Z hlediska pohonu lodě vpřed jsou tři aktivní a jedna pasivní. Aktivní nazýváme oporové fáze a pasivní bezoporové. Aktivní fáze jsou zasazení pádla, přitahování se k pádlu a vytažení pádla. Pasivní fáze se nazývá přenos pádla.

Je nutné si uvědomit, že pádlo se ve vodě (kromě startu) nehýbe. Kanoista tedy nepřitahuje pádlo k sobě, ale posunuje sebe a loď k pádlu (MAREŠ, 2003).

2.6.1 FÁZE ZASAZENÍ

Pádlo se do vody „zasekává“ v maximálním vytažení trupu vpřed, pod velkou rychlostí. Rychlost zasazení je důležitá pro další průběh záběru. Úhel pro vstup pádla do vody je individuální a pohybuje se okolo šedesáti stupňů. Při vstupu pádla do vody se začíná vydechovat „*Pádlo zasazuje kanoista do vody v krajní poloze, to znamená v době, kdy trup dosáhl optimálního předklonu (této aspekt je obtížné přesněji definovat vzhledem k rozdílným antropometrickým rozměrům jednotlivých kanoistů), rameno maximální rotace a vytažení, paže maximální natažení*“ (MAREŠ 2003, s. 91).

2.6.2 FÁZE PŘITAHOVÁNÍ

Pádlo začíná po zasazení měnit ve vodě úhel. Jak odpor vody narůstá, je důležité udržet pádlo kolmé do všech směrů. List pádla by neměl vodou „prolínout“, pádlo by mělo postupně zrychlovat. Veškeré pohyby by měly být plynulé, při zachování dostatečné dynamiky provedení. „*Přitahování je pro rychlost lodi nejdůležitější částí záběru. Pádlo je celým listem ponořené a je vzhledem k vodě v takovém úhlu, že zabezpečuje optimální pohon lodě. Aby fáze přitahování byla efektivní, je nutno držet se toho, aby úhel od okamžiku ponoření listu do okamžiku jeho vytažení se pohyboval okolo 60°. Zde jsou vytvořeny podmínky (úhlové i pákové), které jsou optimální pro zapojení svalových skupin, které se nejvíce podílejí na vytvoření síly potřebné k překonání odporu na listu pádla*“ (Mareš 2003, s. 92).

2.6.3 FÁZE VYTAŽENÍ

Při vytažení pádla z vody má loď nejvyšší rychlost. Je pro to nutné provést vytažení plynule. Chybou je vytahovat pádlo proti směru jízdy. Jedná se o častou chybu při snaze o vysokou frekvenci, nebo při únavě.

V této fázi dochází k řízení lodi. To se provádí natočením listu pádla vně lodi. Zkušený kanoisté neřídí tímto způsobem při každém záběru, ale pouze je-li to potřeba, například při bočním větru.

Spolu s vytahováním pádla dochází i k výdechu a postupnému uvolňování svalstva.

2.6.4 FÁZE PŘENOSU

Jedinou pasivní částí kanoistického záběru je přenos. Hlavním úkolem této fáze je uvolnění svalstva a správné načasování náprahu pro další záběr.

V průběhu přenosu dochází k výdechu.

2.7 TECHNICKÉ VYBAVENÍ

Na přelomu tisíciletí dochází k postupnému nahrazování dřeva jako hlavního stavebního materiálu lodí a pádel lehčími a tvrdšími materiály, jako jsou kevlar a uhlík. Nové materiály umožňují užší konstrukce lodí, které úplně vytlačily do té doby klasické lodě. Pravidlo o minimální šířce lodě (původně 70 cm) se zrušilo. Dnešní lodě jsou 520 cm dlouhé a široké okolo 33 cm. S takto drastickým zúžením lodí se změnila i technika pádlování. Záběry kanoistů jsou delší a také se zvětšil rozsah práce nohou.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části budu popisovat sportovní kariéru i osobní život Petra Procházky. Ze začátku jsou vypsány základní informace. Po sportovních začátcích a juniorských létech je práce dělena na olympijské cykly až do ukončení kanoistické kariéry. V práci je popsán i současný život Petra Procházky. Celá práce je protkána vzpomínkami sportovních kolegů Petra Procházky.

3.1 ZÁKLADNÍ INFORMACE

Petr Procházka se narodil Janě Procházkové a Ing. Františku Procházkovi 26. 3. 1964 v Hradci Králové. Matka pracovala v oblasti hygieny práce, otec František Procházka byl významný český botanik a je autorem mnoha botanických publikací, např. Orchideje ČSR. Petr Procházka vyrůstal se svým bratrem Janem Procházkou, dále má ještě dva nevlastní sourozence Karla a Michaelu. Základní školu navštěvoval v Hradci Králové a v Pardubicích, poté se vyučil na učilišti v Přelouči automechanikem. Později studoval na gymnáziu pro pracující v pražském Karlíně. Ve 35 letech začal studovat fakultu tělesné výchovy v Praze. Studium zakončil magisterským titulem v roce 2006.

Roku 1989 uzavřel sňatek s Jitkou Kožíškovou, se kterou měl tehdy již roční dceru Michaelu Procházkovou. Roku 1993 se narodil syn Ivan Procházka. V současné době je rozvedený.

3.1.1 VZNIK PŘEZDÍVKY „ČÁP“

Petr Procházka je nejen v kanoistickém světě znám jako Čáp. Tato přezdívka, která Petra provází celý život, vznikla naprosto nezajímavým příběhem.

Jednou v Praze, cestou na trénink, na autobusové zastávce se Petr Procházka stal svědkem rozhovoru mezi starší paní a jejím vnukem. Starší paní položila chlapci otázku: „Když se ztratíš, jak poviš, že se jmenuješ?“ a chlapec odpověděl: „Řeknu, že se jmenuji Petr.“ Babička pokračovala: „A jak dál se jmenuješ?“ „Petr, Petr Čáp!“ odpověděl chlapec.

Po odvyprávění tohoto příběhu na duklácké loděnici se nová přezdívka rychle ujala a už zůstala Petrovi Procházkovi na celý život.

3.2 SPORTOVNÍ ZAČÁTKY

V roce 1974 vznikl při tělovýchovné jednotě Dynamo Pardubice projekt manželů Doktorových (rodiče pozdějšího dvojnásobného olympijského vítěze Martina Doktora) s názvem Sportovní informace. V tomto projektu bylo umožněno deseti až dvanáctiletým dětem v průběhu roku blíže se seznámit se všemi sporty, které tato tělovýchovná jednota sdružovala. Třídní spolužáci Petra Procházky tímto projektem prošli a jako sport si vybrali rychlostní kanoistiku. Petra Procházku přivedli do loděnice s sebou. Hlavním trenérem rychlostní kanoistiky v TJ Dynamo Pardubice byl Josef Doktor. Všech pět spolužáků si při volbě mezi kajakem a kánoí vybrali kánoi. Hned od žákovských let bylo zřejmé, že je Petr Procházka sportovní talent. Po dvou letech tréninku se stal několikanásobným přeborníkem České republiky. Svoji slibnou výkonnost prokazoval i v porovnání se staršími závodníky ve vyšších kategoriích. Dařilo se mu jak v závodech jednotlivců, tak v kategoriích deblkánoí i čtyřkánoí. V těchto posádkách startoval právě se svými spolužáky ze třídy (Alan Lohniský, Martin Resl, Michal Levínský, Petr Gandalovič), kteří také patřili mezi nejlepší v kategorii.

„První rok jsme ještě jezdili na deblkánoi každý s jiným partákem, ale brzy nás trenér Josef Doktor dal do debla k sobě a to už nám zůstalo dalších 12 let až do olympiády v Soulu 1988. Povahově jsme byli každý úplně jiný, ale možná proto jsme se skvěle doplňovali a táhli jeden druhého ve sportovním vývoji dopředu (Alan Lohniský).“



Obrázek č. 5 a 6 – sportovní začátky v Pardubicích (zdroj: vlastní)

3.2.1 ŽIVOT NA LODĚNICI

Tréninkový plán visel na nástěnce na loděnici vždy od pondělka. Byl psaný fixem a nikdy se neopakoval. Tréninky kanoisté jezdili z velké části s trenérem Josefem Doktorem, který je doprovázel na motorovém člunu, nebo po břehu Labe na kole. Výjimečně, když například musel na schůzi Svazu kanoistů do Prahy, museli jezdit svěřenci sami. Po skončení zadaného tréninkového zatížení bylo volno. Vedle nástěnky byla tabulka se jmény a tam si každý zapsal počet svých ujetých kilometrů za den a přičetl to k dosavadnímu sezónnímu součtu. To sloužilo jako jakýsi motivační faktor k tomu mít více ujetých kilometrů než ostatní. To každého motivovalo mít co nejvíce kilometrů.

Tím den na loděnici však zdaleka nekončil. Čas trávený mimo trénink na loděnici popisuje Petr Procházka takto: *„Ve dnech, kdy bylo teplo, jsme hráli fotbálek, hokej s tenisákem, nohejbal, tenis a tenis s dřevěnými pálkami-pardubická specialita. Závodili jsme na kolech a zkoušeli házet a vrhat atletická břemena. Vše dobrovolně, ale závodilo se. Na vodě kanoisté zkoušeli kajak a kajakáři kánoi. Samozřejmě jsme plavali, skákali různě do vody, třeba i na kole. U všeho byli kluci i dívky společně. Při nepříznivém počasí jsme odehráli stovky hodin ping pongu, většinou obíhačku. V zimě jsme bruslili a hráli hokej.*

Na pardubické loděnici netekla voda a nebyla zde studna. Napít jsme se jezdili na druhý břeh k Vlastovi Látovi, což byl trenérův kamarád. Ten měl vodu ze studně. Jinak jsme při tréninku nepili a nikomu to nevadilo, napili jsme se až doma. Loděnice se zamykala kolem osmé a všichni jeli na kolech rychle domů. V mém případě velmi rychle, neboť mne čekala večeře, koupelna, trochu něco do školy a spát“.

V učňovských letech vstával Petr Procházka v týdně, kdy byl odborný výcvik, už ve tři čtvrtě na čtyři ráno, protože se začínalo v šest hodin. Bylo to v Přelouči, kam dojížděl autobusem na nádraží a následně vlakem. Poté ho čekal ještě asi kilometr a půl pěšky. Odpoledne po příjezdu ze školy se obvykle rychle najedl a jel na loděnici, kde se vše opakovalo. Málo spánku bylo, jak sám říká, jeho největší problém. O víkendu, když mohl spát až do osmi, si toho moc vážil a chodil spát i po obědě. Tréninky však byly v sobotu dopoledne i odpoledne, v neděli odpoledne někdy trénink nebyl. *“ Stejně jsme ale na loděnici jeli, den bez ní byl ztracený den. Mimo ní nás nezajímalo vůbec nic.“* Občas si s kamarády zašli do kina a stejně jako většina z jeho generace navštěvoval taneční. V zimě se pak v neděli od osmi hodin večer konalo veřejné bruslení na zimním stadionu. Ráno

opět ve čtyři toho trochu litoval. Ale jen do odpoledne. „*To jsem byl zase se všema na loděnici. Byli jsme tam šťastní*“

3.3 JUNIORSKÁ LÉTA

První velký mezinárodní úspěch přišel v roce 1981 na prestižní mezinárodní juniorské regatě v tehdy západoněmecké Bochumi. Na pětisetmetrové trati zvítězil jak v kategorii kanoistů jednotlivců, tak i s Alanem Lohniským v kategorii deblkanoí.

V témže roce pořádal Československý svaz kanoistů závod socialistických zemí – Družba. V tomto závodě mohl každý stát nasadit dva reprezentanty do každé kategorie, což zvýšilo konkurenci. Petrovi Procházkovi se podařilo jako prvnímu Čechoslovákovi v kanoistice zvítězit, a to v závodech C1 1000 m, C1 500 m.

Rovněž v roce 1981 se konalo otevřené mistrovství Evropy juniorů v Bulharské Sofii. Tento závod můžeme v podstatě nazvat mistrovstvím světa, neboť se ho zúčastnili závodníci ze všech kontinentů, např. pozdější olympijský vítěz z Los Angeles 1984 Kanadčan Larry Cain. Petr Procházka zde získal stříbrnou medaili na C1 1000 m, a to po těsném souboji právě s kanadským reprezentantem Larrym Cainem. Druhou medaili vybojoval na trati C1 500 m, a to bronzovou. Zvítězil Zarau z NDR, druhý dopádlol Larry Cain. Se svým parťákem Alanem Lohniským ještě přidali páté místo v kategorii C2 500 m.

V roce 1982 ještě jako člen Dynamo Pardubice vybojoval účast na mistrovství světa dospělých v Jugoslávském Bělehradě, a to jako junior. V závodě jednotlivců na 500 metrů obsadil sedmé místo. V tomto závodě zvítězil reprezentant NDR Olaf Heukrodt.

3.4 PŘESTUP DO DUKLY PRAHA

Z důvodu touhy po věnování se vrcholovému sportu se v osmnácti letech, na vlastní žádost, ucházel o dřívější nástup do základní vojenské služby, za účelem vstupu do Armádního střediska vrcholového sportu (ASVS) Dukla Praha. Po absolvování měsíčního vojenského přijímače a složení přísahy nastoupil do „duklácké“ loděnice na pražském Zlíchově. Stal se členem tréninkové skupiny trenéra Jiřího Čtvrtečky, bývalého úspěšného československého reprezentanta v rychlostní kanoistice (čtvrtý na LOH 1968 Mexiko v kategorii C1 1000 m). V tehdejší Dukle působily dvě tréninkové skupiny kanoistů.

Druhou skupinu kanoistů vedl finalista z olympijských her v Mnichově 1972, Petr Mokrý. Členy jeho skupiny byli Jiří Vrdlovec a Petr Kubíček, což byli medailisté z MS a účastníci letních olympijských her v Moskvě 1980 (dvě pátá místa C2 500 m a C2 1000 m). Jiří Vrdlovec se poté stal dvojnásobným mistrem světa na trati 10 km. Třetím členem této skupiny byl Aleš Betlach.

Sportovní výkonnost Petra Procházky se po přestupu do pražské Dukly stále zvyšovala. Na domácích vodách obhájil post československé jedničky na trati 500 metrů, čímž se kvalifikoval na mistrovství světa ve finském Tampere 1983. Ve finálovém závodě na 500 metrů obsadil v silném protivětru šesté místo. Tento výsledek se zdál být nadějným vzhledem k nadcházejícím olympijským hrám v Los Angeles 1984.



Obrázek č. 7 - závod socialistických zemí – Družba 1981 (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 8 a 9 - C2 – Lohniský, Procházka (zdroj: vlastní)

OTU						STU													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
115	116	117	118	119	120	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114
1	3		$6\frac{1}{3}$			54				16	40								
1	3		$5\frac{1}{2}$			50			10			4							
1	3		$6\frac{1}{3}$			50			13	50									
1	3		$4\frac{2}{3}$			37			14					50					
1	1		2			20			2										
1	2		$2\frac{1}{3}$			20				20									
1	1		3			30			26										
7	16		$30\frac{1}{3}$			261			8	110		4		50					

Obrázek č. 10 a 11 – záznam z tréninkového deníku a ukazatele OTU a STU – soustředění Kuba

3.6 NEÚČAST NA LOH V LOS ANGELES 1984

Sezóna 1984 skončila ze sportovního hlediska tragédií. V tomto roce došlo, na příkaz komunistů ze SSSR, k bojkotu účasti socialistických zemí na nadcházejících LOH v Los Angeles. Výjimku tvořily reprezentace Rumunska a Jugoslávie. Tehdejší Československo se bohužel k bojkotu připojilo. Tím přišel Petr Procházka o svoji první olympiádu.

Tehdy olympijský vítěz z Říma veslař Václav Kozák prohlásil před závodníky Dukly Praha „Pokud sportovec přijde o olympijské hry, jedná se o tragédii“

Náhražkou měl být závod ve východoněmeckém Berlíně, kde Petr Procházka obsadil s Janem Bartůňkem páté místo na C2 1000 metrů.

3.7 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1985 – 1988

V těchto letech docházelo k postupnému centralizování tréninkové přípravy. Závazné tréninkové objemy tehdy připravoval trenér Petr Mokřý. Tímto krokem byl vliv osobního trenéra Jiřího Čtvrtečky na Petra Procházku do jisté míry svázán. Předepisované tréninkové objemy byly příliš vysoké a nekorespondovaly s rychlostním zaměřením Petra Procházky. S blížícími se hrami v Jihokorejském Soulu vznikl v československém sportu, částečně po vzoru jiných socialistických zemí, program tzv. rozšířené regenerace. Pro všechny reprezentanty ČSSR byla účast v tomto programu povinná. Nesouhlas s účastí byl často trestán vyřazením z reprezentace (kanoisté Bartůněk, Suder).

3.7.1 PRŮLOMOVÁ SEZÓNA 1987

Po nepříliš úspěšné sezoně 1986 (MS Montreal, 3x sedmé místo) se vedení národního týmu rozhodlo zahájit spolupráci s maďarskými trenéry. Spolupráce spočívala v několika soustředěních v Maďarsku, a to jak v přípravném období, tak na prvních jarních soustředěních. Ke kanoistům byl přidělen maďarský trenér Arpád Tóth (jako trenér se podílel na počtu přesahujícím sto zlatých medailí z mistrovství světa). Na těchto soustředěních se čeští reprezentanti spojili s maďarskými kanoisty. Členem této maďarské skupiny kanoistů byl i vítěz mistrovství světa Zsolt Bohács. Touto tréninkovou skupinou prošlo několik desítek kvalitních kanoistů. Petr Procházka vzpomíná na soustředění v Maďarsku: *„Trénink probíhal od pondělního oběda až do sobotního oběda. Náročnost a intenzita tréninku byla mnohem vyšší, než na jakou jsme byli zvyklí. Trenér Tóth byl enormně přísný, ale férový. Když se zadání při tréninku dařilo plnit nad rámec jeho očekávání, klidně trénink zkrátil a zbývající zátěž nám odpustil. To nebylo žádnou výjimkou, neboť se od prvních sekund úseků naplno závodilo a nasazení bylo maximální.“*

Jiná metodika maďarského tréninku přinesla výsledky. Maďarský trénink se oproti českému lišil v metodice posilování, tréninku běhu, plavecké přípravě a samozřejmě složením tréninku na vodě. Vlivem velké a kvalitní skupiny byly tréninky prováděny na vyšších intenzitách než v dosavadní přípravě.

Kvalitnější příprava a změna prostředí přinesly v sezóně 1987 své výsledky. Na mistrovství světa v západoněmeckém Duisburgu vybojoval Petr Procházka druhé místo za Olafem Heukrodtem v kategorii C1 500 m. *„Start byl vypsán na 9.20 hod., pro mne začal den v 7 hodin budičkem a myslím, že soupeři vstávali stejně. V noci jsem toho moc*

nenaspal, už jsem si přál, aby bylo ráno. Po příjezdu na závodiště jsem chvíli odpočíval a pak se šel asi na 3 kilometry rozjet. Voda se mi zdála lehká, věřil jsem, že to vyjde. Ještě jsem stačil požádat velmi silnou skupinu našich fanoušků, aby nezačali křičet před třístovkou a já se nevybláznil brzy. A pak už si nepamatuji skoro nic. Ještě jsem se pořádně rozcvičil a šel na to. Pomohla mi skutečnost, že Attila ujel bronz těsně přede mnou a že tedy na mě neleží taková odpovědnost. Po startu, který mi dobře vyšel, jsem se držel ve vedlejší dráze jedoucího Heukrodta a snažil se co nejvíce šetřit. On za 260 m začal zrychlovat a tak jsem do toho šel taky. Na chvíli jsem se dostal i před něho, ale on nastupoval velmi pravidelně a od 300 m už vedl. Ač jsem finišoval dobře, na něho jsem nestačil. Stihl mi ještě ujet o 1,8 s, což je na 500 m hodně. V cíli jsem byl šťastný, sen medaile, o které jsem někdy pochyboval, byl splněn. (40. Výročí vzniku oddílu kanoistky, str. 23, 1988)“. V ten samý den o 90 minut později s Alanem Lohniským ještě 70 metrů před cílem vedli závod deblkanoí též na 500 m. Bohužel oněch 70 metrů před cílem přišel, jak se mezi kanoisty říká „naráz do zdi“ a nakonec cílovou linií projeli jako třetí. V rozhovoru pro časopis Stadion popsal Petr Procházka závod následovně: „Ještě sedmdesát metrů před cílem jsme byli první, ale najednou jsem s hrůzou zjistil, že tvrdneme jako vejce ve vařící vodě, že nám docházejí síly, že jsme začátek přepálili... Prostě hrůza hrůzoucí! Bičovali jsme dál, uhájili jsme bronz, ale měli jsme oba toho až nad hlavu a já v cíli sípal: Jestli jsme třetí tak to bylo o fous, kamaráde... Ale Alan mě neslyšel „krmil rybičky“. Když jsme se vydýchali a došel nám náš úspěch, uvědomili jsme si, jak mě najednou přecházejí jakékoliv chutě něco v tréninku odfláknout, ulejt se. Pocit být mezi nejlepšími na světě je zatraceně krásný, ani ho nedovedu pořádně popsat (Stadion, č. vydání 21, str. 8-9, 1988)“.

Alan Lohniský vzpomíná na den závodu: „Přijeli jsme sem jako neporažení během celé sezóny. Měli jsme za sebou vítězství na regatách v Szegedu a v Paříži a byli jsme v dobré formě. Hodinu před naším závodem deblkanoí jel Čáp finále C1 500 m. Já se v tu dobu rozjížděl a viděl jsem a slyšel jsem někde 500 metrů od cíle, že Čáp dojel na placku, na 3. místě. Po chvíli pak diskvalifikovali druhého Bulhara Buchalova a Čáp se tak posunul na neskutečné 2. místo. To byla bomba! Moc jsem mu to přál a měl jsem z toho obrovskou radost. I přes to, že jsme měli kombinaci dvou závodů hodinu po sobě vyzkoušenou, měl jsem trochu obavy, jestli na Čápa nedolehne únava a emoce ze singlového stříbrného úspěchu. Ale zároveň jsem byl z jeho placky v takové sebevědomě uvolněné euforii.“

Výsledky z této sezony byly velkým příslibem pro další rok a především pro LOH Soul 1988.

3.8 LOH SOUL 1988 ANEB 200 DNŮ MIMO DOMOV

Vedení reprezentačního družstva se rozhodlo ještě významně navýšit objemy vytrvalosti na vodě. To mělo za následek výrazný pokles výkonnosti celého reprezentačního týmu. Na úspěšné MS 1987 (tři medaile na olympijských tratích) se navázat nepodařilo. Petr Procházka obsadil na 500 m osmé místo a s Alanem Lohniským skončili ve finálovém závodě též na pět set metrů na devátém místě. Pokles výkonnosti celého týmu dokresluje „pouze“ šesté místo na 500 metrů československého kajakáře Attily Szaba, který na MS 1987 získal 2 medaile.

Petr Procházka vzpomíná na olympijské hry v Soulu: *„Zklamání z olympiády, ale i celé sezony bylo obrovské. Rok po dvou medailích, dvě umístění na konci finále byla pro nás katastrofou. Chyběla radost a lehkost jízdy, na vše jsme se až moc napracovali a závodění bylo pro nás jen trápení. Obrovská snaha v přípravě byla k ničemu. První olympiádu jsem si představoval rozhodně jinak. Sportoviště byla připravená bezchybně a vítr, kterého jsme se v době předolympijské regaty báli, nebyl problém. Alespoň jsme viděli mnoho hvězd světového sportu jako třeba Stefi Grafovou, Florence Griffith Joynerovou a fenomenálního basketbalistu Magic Johnsona. Pěkné vzpomínky mám i na výkony našich sportovců. Třeba vítězného Miloše Mečíře jsem viděl v semifinále. Zahájení probíhalo na zaplněném stotisícovém stadionu a bylo parádní. Také jsme byli na prohlídce v továrně Samsung na elektroniku. Prohlídka byla zajímavá zejména pro některé funkcionáře. Jako pozornost, každý obdržel nový walkman této značky. Cesta domů byla napínavá. Funkcionáři si nakoupili totiž tolik nových televizorů značky Samsung, že pilot našeho speciálu původně odmítl odstartovat kvůli přetížení letadla.“*

3.9 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1989 – 1992

V tomto období šla výkonnost Petra Procházky opět nahoru. Na mistrovství světa v bulharském Plovdivu 1989 dojel Petr Procházka na sedmém místě na pět set metrů. A o rok později v polské Poznani skončil šestý. Roku 1991 si Petr Procházka poprvé na mistrovství světa v Paříži vyzkoušel kilometrovou trať. Po druhém místě v semifinále

obsadil ve finále deváté místo. Na trati pět set metrů reprezentoval rychle se zlepšující Slovák Slavomír Kňazovický.

3.9.1 ZMĚNY PO REVOLUCI 1989

Po Sametové revoluci došlo ke změnám v tréninkovém procesu. Petr Procházka spolu s trenérem Čtvrtečkou, již nebyli svázáni závaznými vysokými objemy vytrvalosti, které nesvědčily jeho přirozenému naturelu. Mohli se tak více zaměřit na rychlost a intenzitu tréninků, které byly vhodnější pro tratě 200 a 500 metrů.

Změnil se také život na loděnici. Stejně jako všude ve společnosti i na loděnici došlo k uvolňování poměrů. Politická výchova odpadla, každý mohl nosit, jaké chtěl oblečení, kdo chtěl, mohl nosit dlouhé vlasy.

3.9.2 KVALIFIKACE NA LOH V BARCELONĚ 1992

Způsob nominace byl stanoven následovně: První čtyři závodníci z prvního kvalifikačního závodu v Račicích postupují do konečného nominačního závodu. Vítěz tohoto souboje čtyř nejlepších kanoistů bude reprezentovat na LOH v Barceloně 1992. Zároveň bylo stanoveno, že onemocní-li vítěz prvního kvalifikačního závodu, uskuteční se doplňující nominační závod mezi ním a vítězem nominačního závodu. K této situaci doopravdy došlo, vítěz prvního kvalifikačního závodu Petr Procházka se vzhledem k neregulérním povětrnostním podmínkám těsně před startem nominačního závodu zranil. Po ošetření reprezentačním lékařem MuDr. Martinčou, byl Petr Procházka reprezentačním trenérem Petrem Mokřým ujištěn, že se v souladu s nominačními kritérii střetne s vítězem nominačního závodu, kterým se stal Slavomír Kňazovický. Toho dne se na večerním jednání nominační komise svazu kanoistů rozhodlo, že se doplňující závod uskuteční za tři dny. Dále se také ale rozhodlo o tom, že pokud se zraní či onemocní vítěz nominačního závodu, kterým byl Slavomír Kňazovický, pojede na olympiádu on. A tak se také stalo. Slavomír Kňazovický se v ranních hodinách v den doplňujícího závodu faxem omluvil a na start závodu se nedostavil. Tímto krokem si zajistil účast na olympijských hrách, kde obsadil čtvrté místo na trati pět set metrů.

3.10 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1993 - 1996

V průběhu tohoto cyklu došlo k několika velkým změnám jak v naší společnosti, tak v pravidlech rychlostní kanoistiky. V pátek 1. 1. 1993 došlo k rozdělení Československa. Od té doby startovali čeští sportovci výhradně jako reprezentanti České republiky. Rozdělením země se Petru Procházkovi ulehčila situace, neboť se tím zbavil velkého soupeře Slováka Slavomíra Kňazovického. I proto se v tomto roce stal národní jedničkou na trati pět set metrů. Na mistrovství světa v Kodani obsadil na této trati páté místo, což mělo příznivý vliv na jeho setrvání v uniformě vojáka České armády.

3.10.1 ZMĚNY PRAVIDEL V OBDOBÍ 1992 - 1996

V programu mistrovství světa v dánské Kodani 1993 se vytrvalostní trať deset tisíc metrů jela naposledy, aby o rok později na MS v Mexiku byla nahrazena sprinterskou dvoustovkou. Na tomto šampionátu přibyla kanoistům kategorie čtyřkánoi na trati 200 metrů. Těmito změnami došlo k výraznému navýšení možností uplatnění všech kanoistů.

3.10.2 ODSTARTOVÁNÍ JEDINEČNÉ SÉRIE

Velmi úspěšným rokem byl 1993. Po šesti letech získal Petr Procházka medaili z mistrovství světa. V dánské Kodani startoval celkem na čtyřech tratích. V závodě jednotlivců na 500 metrů vybojoval páté místo. V premiérových startech na čtyřkánoi obsadil na trati tisíc metrů páté místo a na „pětistovce“ metrů třetí místo. Posádku české lodě tehdy tvořil spolu s Valdemarem Fibigrem, Tomášem Křivánkem a Romanem Ditrichem. S posledně jmenovaným Romanem Ditrichem obsadili v naposledy uskutečněném závodě deblkánoi na deset kilometrů deváté místo. Petr Procházka si opět po šesti letech přivezl medaili z mistrovství světa.

Roku 1994 se konalo mistrovství světa v Mexiku. Samotným závodům předcházelo třítydenní aklimatizační soustředění v mexickém městě Tulancingo. Závody se konaly na olympijském kanále (LOH 1968) v městské části Xochimilco, hlavního města Mexika. Město se nachází ve výšce přes 2000 m. n. m. Třítydenní aklimatizace byla tedy nutná. Samotné závody dopadly pro Petra Procházku úspěšně. Sedmé místo na dvoustovce nebylo pro Petra Procházku velkým úspěchem. Příčinou tohoto umístění byl fakt, že tehdejší státní trenér Jaroslav Procházka nebyl schopen sehnat pro Petra Procházku typ lodě, na kterém byl zvyklý jezdit. Vše si však vynahradil ve čtyřkánoi čtvrtým místem na pět set metrů a bronzovou medailí na nové trati dvě stě metrů. Touto medailí byla započata ve světě

jedinečná série nepřetržitých medailových zisků z mistrovství světa české čtyřkánoe na dvě stě metrů. Tato „šňůra“ trvala nepřetržitě až do ukončení závodní kariery Petra Procházky.

Mistrovství světa 1995 se konalo v německém Duisburgu. Petr Procházka obsadil v kategorii C4 pět set metrů páté místo. V závodě na 200 metrů vybojovala česká posádka stříbrnou medaili. O zlatou medaili přišla naše posádka vinou chyby v řízení, kdy málem třikrát vyjela z dráhy.

Následující sezóna 1996 byla olympijská. Mistrovství světa v kanoistice se nekonalo. Petrovi Procházkovi nezbývalo nic jiného, než se pokusit „vyjet“ olympijské hry na C2 500 metrů s Tomášem Křivánkem. To se po boji v nominačním závodě nepodařilo a na olympiádě startovala dvojice Petr Fuksa a Pavel Bednář.

3.10.3 MARTIN DOKTOR

Martin Doktor je synem Josefa Doktora, tedy prvního trenéra Petra Procházky. V roce 1993 přešel Martin Doktor do seniorské kategorie jako vítěz světového poháru juniorů. Ihned si vybojoval nominaci na mistrovství světa dospělých na trati 1000 metrů jednotlivci a uvedl se výborným pátým místem. Postupně převzal pozici domácí kanoistické singlové jedničky právě po Petru Procházkovi. Jeho kariéra nabrala rychlý vzestup. V roce 1994 na MS v Mexiku byl již dvakrát čtvrtý. V roce 1995 na MS v Duisburgu obsadil už dvě druhá místa na tratích 500 metrů a 1000 metrů, aby o rok později dvakrát slavně zvítězil na letních olympijských hrách 1996 v Atlantě. Později se stal mnohonásobným vítězem světového poháru a je také několikanásobným mistrem světa. V současnosti je úspěšným ředitelem Českého olympijského výboru.

3.11 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 1997 - 2000

V tomto cyklu Petr Procházka upřednostňoval starty ve čtyřkanoji a v singlu závodil pouze na dvousetmetrové distanci. V roce 1997 se konalo MS v kanadském Halifaxu. Česká čtyřkánoe získala bronzovou medaili, a to v novém složení Petr Procházka, Petr Fuksa, Pavel Bednář a Tomáš Křivánek.

O rok později se sestava „čtyřky“ opět změnila. Trenér Jiří Čtvrtečka se po vleklých zdravotních problémech Pavla Bednáře rozhodl v průběhu sezony pro výměnu. Pavel Bednář byl nahrazen teprve jednadvacetiletým plzeňským závodníkem Karlem Kožíškem. Jiří Čtvrtečka tehdy udělal mistrovský tah. Sáhnut po mladém Kožíškovi, který se

připravoval v amatérských podmínkách TJ Prazdroj Plzeň, nebylo bez rizika. Jeho individuální výkonnost byla přijatelná, avšak zkušenosti s velkými mezinárodními závody mezi dospělými neměl téměř žádné. Ale trenér Čtvrtečka vsadil na jeho styl techniky pádlování, který se pro posádku zdál být vhodný. Petr Procházka popisuje situaci následovně: *„Od prvního společného projetí jsme všichni cítili, že by to mohlo být dobré. Tréninkové časy byly kvalitní. Navíc Karel překvapivě přinesl do sestavy značnou dávku klidu, která vyplývala z jeho mládí. Zatímco my starší jsme před každým startem cítili velkou zodpovědnost, Kája se pořád smál jako hovado.“*

3.11.1 PRVNÍ TITUL MISTRA SVĚTA

Po domácím mistrovském titulu následovalo MS v maďarském Szegedu. Do finálového závodu šli Češi jako jedni z favoritů. Po vyrovnaném průběhu první poloviny závodu se česká loď prokousávala dopředu a těsně před cílem již byla první. Finiš byl dokonán „kopnutím“ lodě do cíle, při kterém se posádka zvrhla do vody. Tímto vítězstvím vyvrcholila dosavadní historie české čtyřkánoe na dvě stě metrů.

„Vítězství na C4 v roce 1998 pro mě byla životní meta. Během 34 vteřin jsem se stal z amatéra, který chodil do práce a trénoval ráno a večer, profesionální sportovec a na dalších 6 let stabilní člen posádky čtyřkanoe Dukly Praha. Bylo mi jednadvacet, když jsem v roce 1998 nastoupil do lodě s o deset let staršími závodníky té nejvyšší světové úrovně v čele s Petrem Čápem Procházkou. Dodnes jsem přesvědčen že to, co jsme v té době a v následných letech prožívali a trénovali pod vedením Jiřího Čtvrtečky, byla kanoistika nejvyšší úrovně. Metodou trénování sprintu a taktickou přípravou k závodu jsme určitě předbíhali dobu. To vše vzniklo především souhrou Petra Procházky s trenérem Čtvrtečkou, jejich zkušenostmi a Čáповým umem. K tomu stačilo pouze se přidat a učit se. Dodnes těžím při trenérské práci především z této praxe. Vzpomíná Karel Kožíšek na své působení ve čtyřkánoi.“

Petr Fuksa o mistrovském titulu: *„První titul Mistr světa jsem získal v Szegedu v roce 1998 v kategorii C4 200 m. Do lodě se mnou zaklekl Petr Procházka jako háček, já a Karel Kožíšek jako motor a Tomáš Křivánek kormidelník. Pro všechny to byl náš první titul mistrů světa. Rozhodně za sebe mohu říci, že i když jsem měl již několik medailí ze světa i Evropy, tak toto byl velice silný zážitek, protože se jednalo o tu první zlatou z MS. Pamatuji na to, jak hned po startu zněl kotel tisíce povzbuzujících diváků, kteří nás hnali*

do vítězného cíle. Navíc tento titul byl podpořen narozením našeho druhého syna krátce před začátkem šampionátu.“

Roku 1999 se konalo MS v italském Miláně. Petr Procházka v té době jezdil kromě čtyřkánoe i deblkanoi s Janem Břečkou. V této sezoně bylo prioritní pokusit se vybojovat právo účasti na LOH v Sydney 2000. Proto Petr Procházka po letech opět nastoupil v olympijské disciplíně C2 500 metrů. Tato snaha byla úspěšná a dvojici se podařilo pátým místem v milánském finále tuto účast pro ČR získat. Petr Procházka: *„Měli jsme strach, že se v deblu třeba nedostaneme do finále. Právo účasti na olympiádě mělo jen prvních osm lodí. Rozjíždka se nám moc nepovedla, a tak jsme do semifinále dostali velmi těžké soupeře. Start byl brzy dopoledne, ale vinou neregulérních povětrnostních podmínek byl o hodinu odložen. Po trefeném startu jsme se dostali ihned na první místo a o výsledek jsme se tak báli, že nám strach nedovolil polevit až do cíle a kupodivu jsme to vydrželi. Vyřadili jsme i tehdejší úřadující mistry Evropy, Rumuny. Ve finále stačilo předjet jednu loď. Ale my jsme jeli na medaili, to se nepovedlo, ale páté místo jsme brali.“*



Obrázek č. 12 – C4 – Procházka, Fuksa, Kožíšek, Břečka (zdroj: vlastní)

3.12 LOH SYDNEY 2000

Po vybojování místa pro Českou republiku na olympijských hrách v Sydney 2000. Toto místo bylo nutné potvrdit v jediném nominačním závodě v Račicích, kterému předcházelo i jarní měsíční soustředění v Austrálii. O místo se reálně ucházely dvě

deblkánoe: Petr Procházka s Janem Břečkou a Petr Fuksa s Petrem Netušilem. Druhá jmenovaná deblkánoe dosahovala vynikajících mezinárodních výsledků v kategorii C2 200 metrů. V tomto račickém závodě se Petr Procházka s Janem Břečkou krátce po startu ujali vedení, poté je na čele vystřídali konkurenti Fuksa s Netušilem. Sto padesát metrů před cílem se začala odehrávat velká bitva o vítězství, které znamenalo olympijskou účast. Se štěstím rozdílem třiceti centimetrů zvítězili ti, kteří pro ČR rok před tím místo na LOH vybojovali, tedy Procházka s Břečkou.

Snaha o obhájení pozice české jedničky v této sezoně byla enormní, a jak průběh sezony ukázal, možná až křečovitá. Navzdory vítězství v domácím nominačním závodě. Dvojice nedisponovala takovou výkonností jako v předešlém roce. To se potvrdilo na ME, kde dvojice byla až na konci devítičlenného finále. Petr Procházka o tomto závodě: „*Už v tu chvíli jsem cítil, že to loni bylo lepší. I tak jsem věřil, že se to do olympiády zvedne a uspějeme.*“

Olympijské soutěže probíhaly v druhé polovině září. V té době se již čtvrtým rokem směly používat lodě konstruované dle nových pravidel, tedy s užším trupem. Přestože česká posádka měla tuto loď v olympijské přípravě k dispozici, byla na startu v Sydney jediná, která na této lodi nestartovala. Svoje závody absolvovala dvojice na časem osvědčené dánské dřevěné lodi značky Struer. Rozdíl mezi těmito dřevěnými loděmi byl oproti kompozitním lodím nové konstrukce minimální. V důsledku nominačních pravidel získala posádka i právo startu v kilometru. Ten se nakonec posádka rozhodla absolvovat, protože časový odstup od hlavního závodu byl dostatečný. Po postupu do semifinále doufala česká deblkánoe v příznivou vlnu od soupeřů. Ta se nedostavila a tak se postup nezdařil. Na hlavní trati pět set metrů se nepodařilo v konkurenci patnácti lodí postoupit přímo z rozjížděky a rozhodovalo se až v jediném semifinále. Největším soupeřem v boji o postup byla posádka Kazachstánu, která nakonec v souboji s naší lodí těsně uspěla. Česká posádka tak obsadila konečně desáté místo. To bylo tedy zklamání. Jeden pozitivní zážitek si ale Petr Procházka z Austrálie přivezl.

V knize Sydney 2000 se píše: *Kanoista Petr Procházka tvrdí, že pro něj byla největším zážitkem atmosféra v české výpravě. Jeden z těch, kteří zažili už Soul v roce 1988, může srovnávat. “Tehdy před dvanácti lety jsme byli všichni tak nějak ustrašení. Přijížděli jsme do země za železnou oponou, s pocity malého národa, který nic neznamenal. Dnes mají naši sportovci mnohem víc sebevědomí. Většina z nich umí anglicky a ve světě se pohybuje s naprostou samozřejmostí., (kolektiv autorů, s.175, 2000).*



Obrázek č. 13 – C2 – Břečka Jan, Procházka Petr (zdroj: vlastní)

3.13 OLYMPIJSKÝ CYKLUS 2001- 2004

Po olympijské sezoně 2000 se Petr Procházka definitivně přestal věnovat olympijské pětistovce a svoje úsilí zaměřil pouze na sprinterskou dvoustovku. Na milánském mistrovství Evropy česká čtyřkánoe ve složení Procházka, Fuksa, Kožíšek, Břečka suverénně zvítězila o 0,8s. Titul mistra Evropy pak Petr Procházka doplnil ještě o páté místo na trati C2 200 metrů s Martinem Doktorem. Zdálo se, že na blížícím se MS v Poznani je nemůže nic zastavit. V té době však promluvila do kariéry Petr Procházky nečekaná událost. Během pomoci při střešních pracích došlo k utržení jedné z tvárnic a následnému pádu Petra Procházky ze střechy. Následná kompresní zlomenina obratle Th12 zastavila kanoistu v této sezoně. Operace ve Vojenské nemocnici v pražských Střešovicích proběhla zdárně, avšak účast na MS v Polsku již byla nereálná. Českou úspěšnou medailovou sérii se ale podařilo úspěšně navázat, neboť v závodě na 200 m zaskočil za zraněného Petr Netušil a posádka získala stříbrnou medaili. Po této dramatické sezoně se v roce 2002 zúžil zájem pouze na trať C4 200 metrů. ME v maďarském Szegedu se české čtyřkánoui příliš nedařilo a obsadila až 3. místo. Z následného MS v Seville se však podařilo přivést stříbro.

V roce 2003 se velení AS Dukla kanoistiky rozhodlo, že Petr Procházka přejde v oddíle na trenérskou pozici. „Opravdu jsem se chtěl stát trenérem, také jsem vystudoval trenérskou školu při FTVS a studoval pětileté studium na FTVS. Jen se mi tenkrát nechtělo

končit se závoděním“. V důsledku těchto událostí pak v roce 2003 Petr Procházka nestartoval na žádné světové soutěži. Jeho svěřenci v C4 však na MS v Atlantě získali stříbrnou medaili.

Totéž platilo i v následující olympijské sezoně. Procházka se nezúčastnil žádného mezinárodního závodu. Věnoval se trenérské práci. Na návrh velení AS Dukla kanoistiky se Procházka zavázal, že jeho posádka v kategorii C2 vyjede právo účasti na Aténské olympiádě. Tento závazek se nepodařilo splnit. Českou republiku na kánoji reprezentoval pouze Martin Doktor, jako jediný muž z řad rychlostních kanoistů.

3.14 2005 - 2006

V roce 2005 se Procházka rozhodl, po dvouleté pauze, znovu zakleknout do čtyřkánoe. Po úspěšné domácí nominaci se posádka Procházka, Fuksa, Břečka a Heller stala mistry Evropy v Poznani a vicemistry světa v Záhřebu. Na cestě domů Procházka poznamenal před svými kamarády „*a teď ať mě zkusí z Dukly vyhodit!*“. Bohužel o 14 dní později se z úst svého kolegy Pavla Bednáře dozvěděl, že ani nový starší trenér ASD kanoistiky, ani náčelník sportu AS Dukla, nemají zájem, aby u nich nadále pokračoval. A tak byl Procházka po 23 letech z Dukly Praha vyřazen.

Nadále však pokračoval ve vysokoškolském studiu. Po přechodu do amatérského oddílu ČAP Račice (Česká akademie pádlujících – založil s přítelem Petrem Klímou) se rozhodl pokračovat ve sportovní přípravě jako amatér. Z vlastních prostředků vycestoval na jaře do italské Sabaudie, kde najížděl kilometry pro svoji poslední sezonu ve velké kanoistice. Tento rok se totiž konalo mistrovství Evropy doma v Račicích, kde si po vzoru Martina Doktora a veslaře Václava Chalupy pořídil pár let předtím domek. To byla pro Procházku větší motivace než následné MS v Szegedu. Do úspěšné sezony však opět zasáhla náhoda. Procházka onemocněl příušnicemi. Proležel 10 dní ve vysokých horečkách a lékaři nemohli dlouho diagnostikovat důvod nemoci. Po opakovaných vyšetřeních ve Vojenské nemocnici se konečně podařilo určit diagnózu. Původní příušnice se změnilly v orchitidu. Přes rasantní léčbu se nepodařilo Procházku propustit dříve než v úterý před ME v Račicích. Ke zdravotním potížím se ještě přidal zánět žil na obou pažích. V následném závodě se nepodařilo české posádce dobře odstartovat a loď přijela do cíle až na 4. místě. To byl v historii úspěšnosti české čtyřkánoe neúspěch. Sezóna však nebyla ztracena, neboť se blížilo MS v Szegedu.

Procházka cestoval na MS v autě s reprezentačním lékařem a fyzioterapeutem s dvoudenním odstupem. Ihned po příjezdu s trenérem Fibigrem (ten posádku připravoval) odjeli z hotelu na závodistiště provést technické úpravy v lodi. Při odjezdu došlo totiž k záměně lodě a do Szegedu odjelo oddílové plavidlo Dukly a ne „ostrá“ reprezentační loď. Přestože konstrukce lodí byla totožná, bylo nutné tyto změny udělat. V rozjížděce na české kanoisty čekala mistrovská posádka z Račic, Bělorusové. Taktický plán byl nesnažit se o ulití na startu a poctivým výkonem se pokusit Bělorusy porazit a vyjet si tak finále přímo. To se relativně snadno podařilo a na závodníky čekalo velké finále. Taktika oproti rozjížděce doznala jedné změny, a to pokusit se trefit do startovního výstřelu startéra. Trenér Fibigr v průběhu šampionátu mnohokrát pozoroval a měřil časové prodlevy startovního povelu. Taktický plán se zdařil a česká loď byl od startu ve vedení závodu. Náskok se v průběhu trati zvyšoval až do posledních 20 metrů. Závěrečné nevydřené kopnutí lodi do cíle nemělo naštěstí na výsledek vliv a česká čtyřkánoe si po osmi letech vítězství na MS v Szegedu zopakovala. Trenér Valdemar Fibigr vzpomíná: *„Když jsme s Čápem přijeli do Szegedu a zjistilo se, že se přivezla jiná loď, myslel jsem si, že mě trefí šlak. Z mnoha a mnoha tréninkových úseků jsme měli naměřené, že loď, která zůstala v Praze, byla až o půl vteřiny rychlejší. Což při rychlostech čtyřkanoí dělá asi tři metry! Museli jsme tedy vymyslet něco, co by nám dalo jinou výhodu. Tím trikem nakonec bylo ulití startu. Vsázeli jsme na to, že startér pozoruje pouze háčky a zbylých si ani všimnout nemůže, protože jich je tam prostě moc. Plán tedy byl, že Petr Fuksa, Jirka Heller a Honza Břečka, zaberou těsně před startovním výstřelem, zatímco Čáp bude nehnutě stát, aby to startér nepoznal. Vyšlo to fantasticky! Od prvních záběrů měli kluci metr a půl náskok, který v průběhu trati ještě zvýšili. Nebýt nepovedeného kopnutí, vyhráli by s přehledem. Takhle to bylo relativně těsný“.*

Petr Fuksa se spolu s Petrem Procházkou podíleli na vítězstvích v letech 1998 a 2006. Petr Fuksa říká: *„Musím říct, že tento titul byl pro mě nečekaným překvapením. Nejenže náš věkový průměr zdaleka převyšoval ostatní posádky, ale i to, že v tomto roce jsme přijeli z Evropy poprvé bez medailového umístění. Z původní posádky z roku 1998 jsem zbyl já a Petr Procházka, Karla Kožíška vystřídal Jiří Heller a Tomáše Křivánka vystřídal Jan Břečka. Tento titul jsem si opět moc užil, jelikož pro můj věk se moje kanoistická kariéra jakožto závodníka chýlila ke konci. Byla to má poslední velká medaile.“*



Obrázek č. 14 – C4 MS Szeged 2006 (Procházka, Fuksa, Heller a Břečka)

(zdroj: google obrázky)

3.15 ŽIVOT PO ŽIVOTĚ

V roce 2006 se tedy stal Petr Procházka podruhé mistrem světa. Bylo mu čtyřicet dva let a už rok jako amatér závodil v dresu Č.A.P. Račice (Česká akademie pádlujících). Z Dukly Praha, kde působil jako trenér a závodník od roku 1982, ho propustili (s doživotní finanční výsluhou) po dvaceti třech letech služby v roce 2005. V té době již bydlel v Račicích, kde si vzhledem k přítomnosti vodáckého kanálu koupil malý dům. Po výše zmíněném titulu mistra světa se dál připravoval na nadcházející sezonu. Zároveň působil jako trenér dračích lodí (lod' pro dvacet pádlujících s bubníkem a kormidelníkem), a to jak na klubové úrovni, tak i ve funkci státního trenéra. Na jaře 2007 mu Český svaz kanoistů odmítl přispět na soustředění v Itálii, kam byl zvyklý po léta jezdit na přípravu. Druhou sezonu po sobě si již Petr Procházka z vlastních prostředků hradit nechtěl. Finanční odměna za sezonu 2006 (ME-4. místo, MS-1.místo) byla necelých jedenáct tisíc korun. To na soustředění bylo málo, a tak se jeho kariéra rychlostního kanoisty jako závodníka po více než třiceti letech uzavřela.

Jako přirozené pokračování se však nabízely právě závody dračích lodí! Začal jsem se jim naplno věnovat. V té době Petr Klíma, prezident České asociace dračích lodí (ČADL) startoval dva projekty. Byl to Český pohár dračích lodí (soutěž pro sportovce věnující se závodění na nejvyšší úrovni) a krátce na to i Grand Prix dračích lodí, což byl seriál závodů konajících se od jara do podzimu pro amatéry a začínající draky. V roli státního trenéra spolupracoval Petr Procházka s posádkami různých věkových úrovní a osobně vedl reprezentaci žen. Ta v roce 2006 zvítězila na v Praze konaném mistrovství Evropy na trati 2000 m. Sám v kategorii Open (v podstatě kategorie muži, ale start žen je v ní, jak z názvu vyplývá, dovolen) závodil a vzhledem k vysoké výkonnostní úrovni ostatních členů posádky dosáhl několikrát na titul mistra světa i Evropy. Podílel se i na organizaci domácích závodů, ale i na pořádání mistrovství Evropy v Praze 2006 a mistrovství světa v Račicích 2009.

Jako trenér vedl Petr Procházka, či metodicky působil asi u třiceti posádek v České republice. Nejúspěšnější byl oddíl WILD of Prague. Jedná se o ženskou posádku, která zvítězila třikrát po sobě na mistrovství Evropy klubů na trati 2000m a vyhrála i prvních deset ročníků Českého poháru. Úspěchy měl i mužský klub- Pražský výběr, ve kterém působil i jako závodník. V domácích soutěžích přivedl Petr Procházka v seriálu Grand Prix dračích lodí k absolutnímu vítězství posádku Dragonboat-team Předonín a stejně tak i posádku Mondí Štětí. V těchto letech, kdy byly dračí lodě mimořádně populární, vedl Petr

Procházka na kanále v Račicích trénink i osmi posádek najednou. V současné době je toto číslo o něco nižší, metodicky však stále konzultuje přípravu některých posádek po celé republice. Jsou to například Pepermint-team Purkarec nebo Peruni z Hluboké na Vysočině. Do těchto lokalit pravidelně zajíždí a pomáhá tam s tréninkem i s organizací závodů, které místní pořádají. V průběhu sezony se Petr Procházka účastní většiny akcí spojených s dračími loděmi a zpravidla na nich pracuje v roli kormidelníka. V říjnu pořádá ve Štětí na Labi každoroční závod dračích lodí o Pohár Gustava Frištenského. Je to jediný závod v České republice, při kterém se jede i o peníze. *„Jméno Gustav Frištenský chci propagovat co nejvíc, protože to byl opravdický vlastenec, profesionál a příkladný člověk! S vnučkou Gustava F., paní Zdeňkou Frištenskou, jsem v kontaktu a ona jako ředitelka muzea v Litovli, kde Gustav Frištenský žil, mi s propagací pomáhá.“* Tento závod zpravidla uzavírá sezonu dračích lodí v České Republice. Nedílnou součástí náplně života Petra Procházky, po kariéře vrcholového sportovce, je i práce s dětmi. Oddíl dračích lodí, kam by děti chodily pravidelně trénovat, se mu zatím vybudovat nepodařilo. Ale mnohokrát do roka spolupracuje na jednorázových akcích pro školní mládež nebo pro děti závodících na dračích lodích na různých sportovních akcích. Tato činnost patří, jak sám říká, k jeho nejoblíbenějším.

Současná osobní sportovní příprava odpovídá věku Petra Procházky. Na kánoji stále jezdí a samozřejmě pádluje i v dračí lodi. Nyní se připravuje na srpnové mistrovství Evropy klubů 2018 konané v německém Brandenburku. V dresu Bohemian Dragons 40+ (věková kategorie závodníků starších čtyřiceti let) se chce, mimo jiné, podívat na místa, kde jako záček v dresu Dynamo Pardubice jel v roce 1976 svůj první mezinárodní závod (2. místo na čtyřkanoji na 500 m se spolužáky ze třídy Reslem, Levínským a Lohniským).

Vedle pádlování na vodě stále pravidelně posiluje, chodí běhat se psem Béd'ou a jezdí na veslařském trenažéru. Ač už si nepíše klasický tréninkový deník, své výkony v tréninku si stále zaznamenává.

Už několik let se Petr Procházka aktivně věnuje turistice. A to především poznáváním Českého středohoří a okolí Labe.

„K lékaři chodím jenom na kontroly. Pár operací, které jsou spojeny s mým sportováním (loket, rameno), beru jako běžnou daň. Na občasné výtky typu - sportem k trvalé invaliditě- oponuji, že moje závodní kariéra trvala třicet let na kanoji a pokračuje na dračí lodi. Je to tedy výrazně déle, než je běžná doba u vrcholového sportu, takže je to

vzhledem k tomu všemu, co mám za sebou, vlastně super. V mém věku je pro mne pohyb potřebou i radostí. Trochu se porovnávám se svými vrstevníky, kteří nesportují. Je tam rozdíl.“ říká Petr Procházka o svém zdraví.

Mimosportovní život Petra Procházky naplňuje především vedení Obecního pohostinství Ráče u Čápa. Hospodu na račické návsi vede už sedmým rokem v nájmu. Každodenní příprava, úklid, zásobování a mnohdy i obsluha se pro něj staly jakýmsi rituálem. Největší radostí je pak pořádání nějakého slavnostního vyhlášení sportovních akcí. Při velkých závodech dračích lodí takové vyhlášení navštěvují stovky lidí a většina z nich o Petrovi Procházkovi někdy slyšela.

3.16 BILANCOVÁNÍ NAD SPORTOVNÍM ŽIVOTEM

„S rychlostní kanoistikou jsem začal v listopadu 1975. Jestliže byl můj poslední závod, zlatá jízda na MS v Szegedu 2006, koncem mé kariéry jako rychlostního kanoisty, závodil jsem přes třicet let. Po tuto dobu byla kánoe v mém životě na prvním místě. Věděl jsem, že když polevím, nebudu už dobrý, nedostanu se na mistrovství světa, neudržím se v Dukle. Byl jsem snad i trochu sobec, ostatní věci jsem dával na druhou kolej.“ říká Petr Procházka.

Už na základní škole (Pardubice, Koněvovo náměstí) měl kvůli tréninkům problémy s prospěchem. Drtivá většina jeho spolužáků ze třídy šla na střední školu. On si raději vybral snazší cestu a šel na učiliště vyučit se automechanikem. Tam měl prospěch nadprůměrný. Vstávání před čtvrtou, v osm do postele. Jen učení a trénink. V osmnácti na vlastní žádost o rok dřív na vojnu, do Dukly. Motivací pro Petra Procházku bylo především to, že nebude muset brzy ráno vstávat a možnost naplno se věnovat přípravě.

„ Byl jsem dobrej, věřil jsem si, že minimálně do třiceti let budu ve špičce. Protáhlo se to o jedenáct let, z Dukly mne vyřadili v roce 2005. Ale s výsluhou.“ V té době ukončil magisterské studium na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze. Předtím tamtéž dokončil trenérskou školu. Celkem strávil ve školách dvacet tři let. Některé reflexy ze závodění se promítly i do studií. „I pousmát jsem se musel, když jsem se před těžkými zkouškami přistihl, jak si vyklepávám ruce a rozdýchávám se jako před závodem. To už byl reflex. Jenže i zkouška z anatomie u pana docenta Dylevského je psychicky snazší než nominační závod na olympijské hry, než finále mistrovství světa. Na ty zkoušky jsem chodil

s pokorou, ale přiměřeně sebevědomý a klidný. Prošel jsem si mnohem větším peklem. V tréninku i v závodech.,,

Závodil a trénoval přibližně v padesáti zemích světa. Často z nich moc neviděl, něco však ano. Poznal spoustu lidí, umí poděkovat korejsky, má základy španělštiny, italštiny, maďarštiny, němčiny. Omezeně se domluví anglicky a rusky. Dopisuje si s mnoha přáteli v zahraničí, se kterými konzultuje život, závodění a tréninky.

Není mnoho lidí, kterým by sport natolik ovlivnil život jako právě Petru Procházkovi: *„Kdybych měl dnes bilancovat to, co mi kanoistika dala a vzala, byla by odpověď jednoznačná. Voda a kánoe mi daly všechno, co mám, nevezly mi nic. I ženu, se kterou mám dvě děti, jsem potkal u vody“.*



Obrázek č. 15. – Petr Procházka s Bedřichem (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 4 – Přehled mezinárodních úspěchů

Olympijské hry		
8. místo	1988 Soul	C1 500 m
9. místo	1988 Soul	C2 500 m
10. místo	2000 Sydney	C2 500 m
Mistrovství světa		
Zlatá medaile	1998 Szeged	C4 200 m
Zlatá medaile	2006 Szeged	C4 200 m
Stříbrná medaile	1981 Sofia (juniorské MS)	C1 1000 m
Stříbrná medaile	1987 Duisburg	C1 500 m
Stříbrná medaile	1995 Duisburg	C4 200 m
Stříbrná medaile	1999 Milán	C4 200 m
Stříbrná medaile	2002 Sevilla	C4 200 m
Stříbrná medaile	2005 Zagreb	C4 200 m
Bronzová medaile	1987 Duisburg	C2 500 m
Bronzová medaile	1993 Copenhagen	C4 500 m
Bronzová medaile	1994 Mexico City	C4 200 m
Bronzová medaile	1997 Dartmouth	C4 200 m
Mistrovství Evropy		
Zlatá medaile	1999 Zagreb	C4 200 m
Zlatá medaile	2000 Poznaň	C4 200 m
Zlatá medaile	2001 Milán	C4 200 m
Zlatá medaile	2005 Poznaň	C4 200 m
Bronzová medaile	2002 Szeged	C4 200 m
Stříbrná medaile	2000 Poznaň	C2 200 m



Obrázek č. 16 – medaile z mistrovství světa (zdroj: vlastní)



Obrázek č. 17 – medaile z mistrovství Evropy (zdroj: vlastní)

4 DISKUSE

Cílem této práce bylo vytvořit biografii popisující život a především sportovní kariéru Petra Procházky, českého a československého reprezentanta v rychlostní kanoistice.

Práce měla stanovená tři základní úkoly, které jsou podrobněji rozebrány. Prvním úkolem byl charakterizovat rychlostní kanoistiku, tento úkol je splněn v teoretické části diplomové práce. V kapitole 2.2 *Historie pádlování v českých zemích*, jsem se snažil o stručný popis nejdůležitějších momentů pádlování na českém území.

Z důvodu toho, že Petr Procházka jezdil na kánoí, je zbytek teoretické části věnován právě kánoí. Zde jsem čerpal především metodických materiálů Českého svazu kanoistů. Jsou zde popsány jednotlivé druhy kánoí. Při charakterizaci jednotlivých tratí jsem vycházel ze závěrečné trenérské práce Petra Procházky. Z mého pohledu důležitou kapitolou je 2.5.4 *Pozice v hromadných posádkách*. V této kapitole jsou popsány úkoly jednotlivých členů hromadných posádek. Je možné, že právě dokonalá znalost úkolů jednotlivých členů české čtyřkánoe měla za následek její úspěšnost. Závěr teoretické části patří stručnému popisu jednotlivých fází kanoistického závěru.

Praktická část se už věnuje druhým dvěma úkolům této práce. Prvním bylo přiblížení osobního a sportovního života Petra Procházky. Vypracování této části práce pro mě jako syna Petra Procházky bylo jednoduché.

Praktická část je od kapitoly 3.6 *Neúčast na LOH Los Angeles 1984*, dělena do olympijských cyklů. Dále jsou v podkapitolách uvedeny dílčí důležité momenty, jako jsou účasti na MS, ME a důležitých regatách. V práci je jen minimální zmínka o mistrovstvích České republiky nebo Československa. A to i přes to, že Petr Procházka zvítězil dvaapadesátkrát. Tyto úspěchy jsem se rozhodl nerozvádět, protože v porovnání s MS, ME a OH mi nepřišly až tak důležité.

Celá praktická část práce je protkána vzpomínkami sportovních kolegů a kamarádů Petra Procházky. Prvním dotazovaným byl Alan Lohniský nejlepší přítel a kolega z olympijské deblkánoe ze Soulu. Poté jsem si vybral dva členy úspěšné čtyřkánoe. Prvním je Petr Fuksa otec Martina Fuksy současné kanoistické světové jedničky a člen mistrovské čtyřkánoe z let 1998 a 2006. Druhým je Karel Kožíšek můj strýc a člen vítězné čtyřkánoe 1998. Dalším kanoistou, který přispěl do této práce je Waldemar Fibigr. Účastník olympijských her v Barceloně 1992 a člen úspěšné čtyřkánoe začátku

90. let minulého století. V roce 2006 spolupracoval jako trenér na titulu z maďarského Szegedu.

Mrzí mě, že jsem nezískal vyjádření trenérů Petra Procházky Josefa Doktora a Jiřího Čtvrtečky.

V kapitolách 3.14 *Život po životě* a 3.15 *Bilancování nad sportovním životem* je splněn třetí úkol této práce a to bylo zmapování života Petra Procházky po skončení aktivní sportovní kariéry.

Je zajímavé, že velká část této práce vznikala v italské Sabaudii, kde jsem byl na soustředění a otec tam byl jako trenér. Právě v Sabaudii se jako závodník často připravoval na ty největší závody. Sepisování práce probíhalo většinou po tréninku a večeri na břehu jezera. Velká část práce byla také sestavena v Račicích, když jsem tam byl na soustředěních a závodech.

Je otázkou, jak by vypadala kariéra Petra Procházky, pokud by se mohl účastnit olympijských her v Los Angeles 1984 a Barceloně 1992, o které ho připravily mimosportovní události.

Při studiu tréninkových deníků (*kapitola 3.5 Tréninkové deníky*) mě kromě preciznosti s jakou byly vedeny, zarazil i počet absolvovaných soustředění. A také množství závodů, které se v té době pořádaly. Každému kanoistovi bych přál možnost nahlédnout do těchto deníků.

Při vytváření této práce jsem se snažil splnit cíl a všechny úkoly a přinést tak mnoho nových informací o svém otci i o dobách ve kterých závodil.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvořit sportovní biografii Petra Procházky, bývalého dlouholetého reprezentanta v rychlostní kanoistice. Práce je strukturovaná do dvou podobně obsáhlých částí, teoretické a praktické. V teoretické části je charakterizována rychlostní kanoistika, její historický vývoj a současná podoba. Dále je zde stručně rozepsán popis techniky jízdy na kánoi. Dalšími složkami teoretické části jsou charakteristika jednotlivých závodních tratí a charakteristika závodění na kánoi.

Druhá část práce je praktická, věnuje se životu a sportovní kariéře Petra Procházky. Tato část je z většiny rozepsána do čtyřletých olympijských cyklů. Jméno Petra Procházky bylo uváděno ve startovních listinách těch největších závodů více jak čtvrt století. Za tu dobu si ze světových vod vylovil 12 medailí z mistrovství světa a 6 medailí z Evropských šampionátů. Je držitelem více než padesáti domácích titulů.

Zvolil jsem si toto téma, protože jsem chtěl vytvořit dílo popisující všechny velké otcovy úspěchy. Měl jsem určitou představu o tom, co všechno otec na vodě dokázal, ale při vypracovávání této práce jsem zjistil, jak velké mezery jsem ve svých vědomostech měl.

Doufám, že práce poslouží lidem, kteří se zajímají nejen o rychlostní kanoistiku, ale i o sport. Lidé, kteří Petra Procházku znají, v práci najdou informace velmi málo známé, ba dokonce úplně nové. Lidé, kteří o něm nikdy neslyšeli, se dozví příběh muže, který celým svým životem proplouvá s pádlem v rukách.

RESUMÉ

Cílem této práce bylo vytvořit biografii sportovní osobnosti Petra Procházky, dlouholetého reprezentanta v rychlostní kanoistice.

Petr Procházka je bývalý dlouholetý reprezentant v rychlostní kanoistice. Jeho největšími úspěchy jsou dva zlaté tituly z mistrovství světa v letech 1998 a 2006. Oba tituly pocházejí z maďarského Szegedu. K tomu přidal ještě dalších 10 medailí z mistrovství světa. V jeho sbírce je také šest medailí z evropských šampionátů, z toho čtyři zlaté. Dvakrát se zúčastnil olympijských her. Poprvé v roce 1988 v jihokorejském Soulu. Zde vybojoval spolu s Alanem Lohniským deváté místo a sám na trati pět set metrů skončil osmý. O dvanáct let později, na olympijských hrách v Sydney, skončil spolu s Janem Břečkou těsně před branami finále. Obsadili 10. místo. Je více než padesátinásobným mistrem České republiky nebo Československa.

Po ukončení profesionální kariéry rychlostního kanoisty se vrhl do světa dračích lodí, kde jako závodník i trenér slavil mnoho úspěchů na té nejvyšší úrovni.

V současné době bydlí v Račicích, přímo vedle závodiště. Je provozovatel obecního pohostinství Ráče u Čápa.

The aim of this diploma thesis was to create a biography of the sporting personality of Petr Prochazka, a longtime representative in canoe sprint.

Petr Procházka is a long-standing representative of the Czech Republic and Czechoslovakia in canoe sprint. His greatest achievements are two gold titles from the World Championships in 1998 and 2006. Both titles come from Hungarian Szeged. He added another 10 medals from the World Championships. In his collection there are also six medals from European championships, including four gold medals. Twice attended the Olympic Games. For the first time in 1988 in Seoul, South Korea. He won the ninth place with Alan Lohnisk and finished eighth on the track five hundred meters. Twelve years later, at the Olympic Games in Sydney, he ended up with Jan Břečka shortly before the final gates. They ranked 10th. He is more than fifty times the champion of the Czech Republic or Czechoslovakia.

After completing his professional canoeing career, he plunged into the world of dragon boats, where as a racer and trainer he was celebrating many successes at the highest level.

He currently lives in Račice, next to the racetrack. He is the operator of the municipal restaurant Ráče u Čápa.

SEZNAM ZDROJŮ**Tištěné zdroje:**

1. BÍLÝ, M., KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P. Kanoistika. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-9050-5.
2. BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport: Plzeň 1998, ISBN 80-7043-112-1.
3. ČESKÝ SVAZ KANOISTŮ. 90 let kanoistiky v českých zemích. Praha: Olympia, 2003. 350s. ISBN 27-059-2003.
4. Časopis STADION, ročník 36, 24. 5. 1988, číslo 21.
5. JEŽEK, T. Rychlostní kanoistika. Praha: Olympia, 2003. 119s
6. PROCHÁZKA, I. Rychlostní kanoistika, analýza techniky jízdy na C1 (videoprogram): Plzeň, 2016. Bakalářská práce. FPE ZČU.
7. PROCHÁZKA, P. Rozdíl v přípravě na 1000 m a 200 m v rychlostní kanoistice: Praha, 2001. Závěrečná práce. FTVS UK.
8. PROKOPOVÁ, Z., PROKOPO, S. 40. Výročí vzniku oddílu kanoistky – TJ Dynamo Pardubice. 1988.
9. MAREŠ, J. Školení trenérů III. Třídy – rychlostní kanoistika. Praha: Olympia, 2003. 111s.
10. MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači: 3. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2009, ISBN 978-80-7043-828-2.
11. NOVÁKOVÁ, Marcela. *Sydney 2000: hry XXVII. olympiády*. Praha: Olympia, 2000. Sport v obrazech. ISBN 80-7033-197-6.

Elektronické zdroje:

1. *Český vodácký server*. Kanoie [online]. 2004 [cit. 2018-05-05]. Dostupné z: <http://www.kanoie.cz/sporty/rychlostni-kanoistika/co-je-rychlostni-kanoistika>
2. *Europecanoeevents* [online]. 2015 [cit. 2018-06-07]. Dostupné z: <http://www.europecanoeevents.com/live-results?gmt=2&gmt2=-120>
3. *Kanoie.cz* [online]. [cit. 2018-06-27]. Dostupné z: http://www.kanoie.cz/files/rychlost/2018/18_pravidla-SRK.pdf
4. *Labe aréna Račice* [online]. 2007 [cit. 2018-04-05]. Dostupné z: <http://www.racice.info/o-arealu>

Další zdroje:

1. Kožíšek Karel, mistr světa v rychlostní kanoistice, 5. 4. 2018, Plzeň, Česká republika
2. Lohniský Alan, medailista z mistrovství světa a nejlepší přítel Petra Procházky, *emailová korespondence ze dne* 3. 4. 2018, Račice, Česká republika
3. Procházka Petr, mistr světa a účastník olympijských her, 12. 12. 2017 – 14. 6. 2018, Račice, Česká republika, Sabaudie, Itálie
4. Fuksa Petr, mistr světa a účastník olympijských her, 14. 4. 2018, Račice, Česká republika
5. Fibigr Waldemar, trenér rychlostní kanoistiky VSC-MŠMT, 5. 3. 2016 - 26. 3. 2018, Račice, Česká republika

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek č. 1 – C1

Obrázek č. 2- deblkánoe

Obrázek č. 3- čtyřkánoe

Obrázek č. 4 - „Kopání do cíle“

Obrázek č. 5 a 6 – sportovní začátky v Pardubicích

Obrázek č. 7 - závod socialistických zemí – Družba 1981

Obrázek č. 8 a 9 - C2 – Lohniský, Procházka

Obrázek č. 10 a 11 – záznam z tréninkového deníku a ukazatele OTU a STU – soustředění Kuba

Obrázek č. 12 – C4 – Procházka, Fuksa, Kožíšek, Břečka

Obrázek č. 13 – C2 – Břečka Jan, Procházka Petr

Obrázek č. 14 – C4 MS Szeged 2006 (Procházka, Fuksa, Heller a Břečka)

Obrázek č. 15 – Petr Procházka s Bedřichem

Obrázek č. 16 – medaile z mistrovství světa

Obrázek č. 17 – medaile z mistrovství Evropy

Tabulka č. 1 – parametry závodních lodí

Tabulka č. 2 – výpis kategorií (2018)

Tabulku č. 3 – aktuální lídři tabulek

Tabulka č. 4 – Přehled mezinárodních úspěchů Petra Procházky

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Juniorská léta 1981 (Lohniský, Procházka, Fikejzová, Horáková)



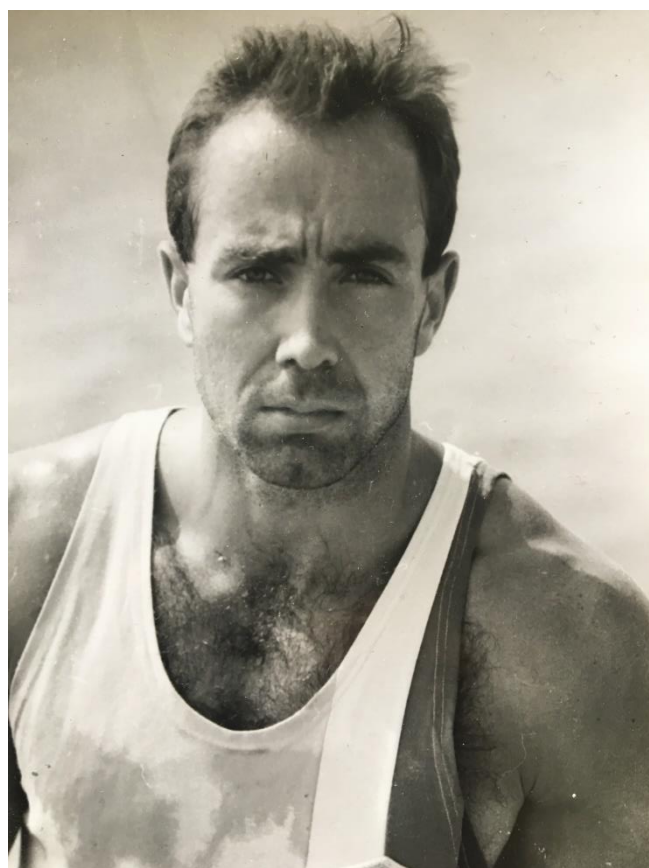
Příloha č. 2 – Alan Lohniský a Petr Procházka po závodech na Slapech



Příloha č. 3 – Petr Procházka a Alan Lohniský po závodě v Duisburgu 1987



Příloha č. 4 – Petr Procházka



Příloha č. 5 – Finálový závod C4 200 m, česká loď ve vedení (zleva Břečka, Heller, Fuksa, Procházka)



Příloha č. 6 – Petr Procházka



Příloha č. 7 – Reprezentace dračích lodí - Auronzo di Cadore - IT. - 2003



Příloha č. 8 – Petr Procházka a syn Ivan Procházka



Příloha č. 9 a 10 – pokyny k vyplňování tréninkových deníků

VZOR VYPLŇOVÁNÍ TÝDENNÍHO ZÁZNAMU

Na dalších dvou stranách je pro větší názornost uveden vzor záznamu týdenního tréninku orientačního běžce v I. přípravném období.

Nutno si povšimnout zejména přenosu údajů z levé strany na pravou. Skutečně odtrénované dávky se na pravé straně vyjadřují v číselných hodnotách, které se ve spodní kolonce za celý týden sečtou.

V některých sportovních odvětvích se určité ukazatele vyjadřují zlomkem. V tom případě vždy píšeme zlomkovou čáru a píšeme nulu do čitatele nebo jmenovatele, nebyl-li příslušný ukazatel v tréninku použit.

SPECIFICKÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE V ORIENTAČNÍM BĚHU														
Č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
KÓDU	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114
ZPŮSOB VYHODNOCENÍ	km	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min		
SPECIFICKÉ TRÉN. UKAZATELE	Součet uběhnutých kilometrů	Běh mírnou intenzitou /70 - 80% max. TP/	Běh střední intenzitou /80 - 90% max. TP/	Běh vysokou intenzitou /nad 90% max. TP/	Všobecné posilování /truh.tr. činky, pl. míče/	Běžecké posilování /běh do kopce, odpíchů.. /	Střední orientace	Vysoká orientace	Teor. orientační příprava /rozbor závodů, postupů/	Obratlost, pohyblivost hry /mimo 5, 11/	Doplňkové vytrvalostní sporty	Trénink běžecké techniky /liffink, skipink... /		

5

- strany 122 a 123 jsou věnovány záznamu výsledků obecných i speciálních testů; u speciálních testů se uvádí vždy nejlepší dosažený výkon ve čtyřtýdenním cyklu,
- denně pečlivě zaznamenávej údaje o svém zdravotním stavu a subjektivních pocitech na stranách 124, 125 a 126,
- na str. 137 odděl výrazně vodorovnou čarou jednotlivé soutěžní dny,
- strany 140 a 141 jsou připraveny pro grafické znázornění hodnoty výkonů v soutěžích, vyhodnocení tréninkového zatížení a obecných údajů o tréninku v průběhu celoroční přípravy atd. Způsob zpracování grafů ponecháváme na Tvém přání a přání trenéra. Jednotnost grafického záznamu nelze předepsat pro různorodost sportovních odvětví a disciplín.

PŘEHLED OBECNÝCH TRÉNINKOVÝCH UKAZATELŮ

KÓD	OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE	ZPŮSOB VYHODNOCENÍ
115	Počet dnů zatížení	počet
116	Počet jednotek zatížení	počet
117	Počet závodů Počet startů	počet počet
118	Celkový čas zatížení	hodiny
119	Regenerace sil	hodiny
120	Počet dnů zdravotní neschopnosti Počet dnů omezení tréninku ze zdravotních důvodů	počet počet

4