

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

KOMPARACE PLAVECKÉ PŘÍPRAVY MEZI ČR A USA
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Martin Šimáček

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor TV-GE

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2022

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

V Plzni, 1. dubna 2022

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Chtěl bych poděkovat panu Mgr. Radku Zemanovi za vedení této diplomové práce, cenné rady a odborný dohled. Děkuji také všem trenérům a plavcům, kteří mi poskytli své nabyté znalosti a zkušenosti, ať už v rámci ČR, nebo především v USA, protože právě tyto cenné informace přispěly k vypracování této práce a její efektivní výpovědi.

Obsah

1.	ÚVOD	7
2.	CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE.....	8
2.1.	CÍL PRÁCE	8
2.2.	ÚKOLY PRÁCE	8
2.3.	METODIKA	8
3.	TEORETICKÁ ČÁST.....	9
3.1.	SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ.....	9
3.1.1.	<i>SPECIFIKACE SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ V ČR</i>	9
3.1.2.	<i>SPECIFIKACE SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ V USA</i>	10
3.1.3.	<i>SROVNÁNÍ SYSTÉMŮ VZDĚLÁVÁNÍ MEZI ČR A USA</i>	11
3.1.3.1.	VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM A VÝUKA	11
3.1.3.2.	FINANCOVÁNÍ ŠKOL A ROZDÍLNÁ ÚROVEŇ VÝUKY	12
3.1.3.3.	ZAMĚŘENOST NA MIMOŠKOLNÍ AKTIVITY A PATRIOTISMUS	13
3.2.	SYSTÉM SPORTU	13
3.2.1.	<i>SYSTÉM SPORTU V ČR</i>	14
3.2.2.	<i>SYSTÉM SPORTU V USA</i>	15
3.2.3.	<i>SROVNÁNÍ SYSTÉMŮ SPORTU MEZI ČR A USA</i>	17
3.3.	ANALÝZA ZÁZEMÍ A VYBAVENÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU	18
3.3.1.	<i>PLAVECKÉ BAZÉNY</i>	19
3.3.2.	<i>OSTATNÍ PROSTORY PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU</i>	20
3.3.2.1.	ZÁZEMÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU V ČR	21
3.3.2.2.	ZÁZEMÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU V USA	24
3.3.3.	<i>SROVNÁNÍ VYBAVENÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU V ČR A USA</i>	26
3.3.3.1.	PLAVECKÉ VYBAVENÍ	26
3.3.3.2.	STARTOVNÍ ZAŘÍZENÍ A PLAVECKÉ DRÁHY	26
3.3.3.3.	PLAVECKÉ TRENAŽÉRY	27
3.3.3.4.	PŮLÍCÍ STĚNY	28
3.3.3.5.	VYBAVENÍ PRO SUCHOU PŘÍPRAVU	28
3.4.	VRCHOLNÉ SOUTĚŽE V PLAVÁNÍ.....	28
3.4.1.	<i>OLYMPIJSKÉ HRY</i>	29
3.4.1.1.	KVALIFIKACE NA OH	31
3.4.2.	<i>MISTROVSTVÍ SVĚTA</i>	33
3.4.2.1.	KVALIFIKACE NA MS	34
3.4.3.	<i>KOMPARACE ČR A USA Z HLEDISKA MÍRY ÚSPĚŠNOSTI</i>	35
3.5.	ROZBOR PLAVECKÉ PŘÍPRAVY	38
3.5.1.	<i>KONDIČNÍ PŘÍPRAVA</i>	38
3.5.2.	<i>TECHNICKÁ PŘÍPRAVA</i>	39
3.5.3.	<i>TAKTICKÁ PŘÍPRAVA</i>	41
3.5.4.	<i>PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA</i>	42
3.5.5.	<i>DALŠÍ FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU</i>	43
3.5.5.1.	REGENERACE	43
3.5.5.2.	VÝŽIVA A DOPLŇKY STRAVY	44
4.	VÝZKUMNÁ OTÁZKA A HYPOTÉZY	46
4.1.	VÝZKUMNÁ OTÁZKA	46
4.2.	HYPOTÉZY	46
5.	METODIKA ZPRACOVÁNÍ	47
5.1.	VÝZKUMNÁ METODA	47
5.1.1.	<i>METODA DOTAZNÍKU</i>	47
5.2.	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	47
5.3.	METODY VYHODNOCENÍ	48
6.	VÝSLEDKY	49

6.1.	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍHO	49
6.1.1.	ÚVODNÍ INFORMACE	49
6.1.2.	SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ A SPORTU	50
6.1.3.	ZÁZEMÍ A VYBAVENÍ PRO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU	52
6.1.4.	PLAVECKÁ PŘÍPRAVA	54
6.1.5.	ZÁVĚR	59
6.2.	VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ	60
6.3.	SOUHRN ZÁSADNÍCH ROZDÍLŮ	60
7.	DISKUSE	63
8.	ZÁVĚR	65
9.	RESUMÉ	66
	SUMMARY	66
10.	SEZNAM LITERATURY	68
10.1.	KNIŽNÍ ZDROJE	68
10.2.	ELEKTRONICKÉ ZDROJE	70
11.	SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	78
12.	PŘÍLOHY	79

SEZNAM ZKRATEK

AC – Aplikační centrum

ČR – Česká republika

ČUS – Česká unie sportu

EU – Evropská unie

FINA – Mezinárodní plavecká federace

MČR – Mistrovství České republiky

ME – Mistrovství Evropy

MS – Mistrovství světa

MŠ – Mateřská škola

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NCAA – Národní vysokoškolská atletická asociace

OH – Olympijské hry

OSN – Organizace spojených národů

SC – Sportovní centrum

SŠ – Střední škola

TJ – Tělovýchovná jednota

USA – Spojené státy americké

VOŠ – Vyšší odborná škola

VŠ – Vysoká škola

ZŠ – Základní škola

1. ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem si vybral ze dvou důvodů. V první řadě jsem chtěl navázat na svoji bakalářskou práci (Šimáček, 2019), kde jsem posuzoval důležitost jedné opomíjené složky plavecké přípravy, o které jsem soudil, že právě v této oblasti Česká republika nejvíce zaostává za světovými plaveckými mocnostmi. Druhým důvodem bylo, že jakožto sportovec, který vrcholové plavání provozuje již řadu let, jsem vždy s úžasem hleděl na sportovce ze světových plaveckých velmocí a přemýšlel nad tím, co nám chybí k tomu, abychom dosahovali podobných výsledků či úspěchů.

Proto jsem chtěl v rámci této práce problematiku úspěšnosti českého plavání na mezinárodní scéně ještě více rozebrat. Čím jsem totiž starší, a tedy zkušenější v rámci plaveckého sportu, uvědomuji si řadu nedostatků i faktorů, které do značné míry ovlivňují úspěšnost českého plavání. Rovněž mám to štěstí, že jsem během své kariéry mohl poznat řadu plavců, kteří ve Spojených státech amerických buď stále jsou, nebo někdy dříve byli, a mohu s nimi o zmíněné problematice diskutovat.

Na základě srovnávání s největší plaveckou mocností, kterou Spojené státy americké bezpochyby jsou, jsem zdůraznil nejdůležitější faktory plavecké přípravy, jež způsobují největší rozdíly mezi zmíněnými státy. V této diplomové práci je tedy zpracován souhrn nejzásadnějších rozdílů mezi oběma státy. Je určen především trenérům plavání a samotným sportovcům. Svě si zde však mohou najít i ostatní trenéři či sportovci z jiných sportů, učitelé tělesné výchovy či široká veřejnost, kterou zmíněná problematika zajímá. Jelikož se jedná o velmi aktuální a často diskutované téma (v rámci českého plavání, ale i obecně mezi sportovními fanoušky a představiteli), přál bych si, aby tato práce pomohla českému plavání ale i sportu obecně k cestě za úspěchy na evropských či světových soutěžích.

2. CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE

2.1. CÍL PRÁCE

Cílem této diplomové práce je srovnání všech možných aspektů plavecké přípravy, které mohou mít vliv na odlišnou úspěšnost plavců ČR a USA na vrcholných soutěžích.

2.2. ÚKOLY PRÁCE

- Specifikace systému vzdělávání a sportu v ČR a USA;
- analýza zázemí a vybavení pro sportovní přípravu v rámci daných států;
- komparace ČR a USA z hlediska míry úspěšnosti na vrcholných soutěžích;
- rozbor jednotlivých složek plavecké přípravy;
- srovnání všech zmíněných oblastí plavecké přípravy v rámci dotazníku;
- souhrn zásadních rozdílů v plavecké přípravě mezi danými státy.

2.3. METODIKA

Celá práce je koncipována jako smíšený výzkum, čímž je rozdělena do dvou pomyslných částí, jenž se však vzájemně prolínají a doplňují. Tento typ výzkumu byl využit pro naplnění cíle práce, a tím i maximálního postihnutí řešeného problému, čemuž výrazně napomohly zkušenosti vybraného vzorku lidí působících v USA.

V rámci teoretické části své práce byla využita především metoda kritické analýzy odborných knih a mnoha virtuálních článků i dat, včetně vlastní kvalifikační práce i jiných prací zaměřených na dané téma. Při sběru a třídění dostupných informací jsem narazil na zásadní problém, který spočívá ve velmi omezené dostupnosti odborné literatury, jež se zabývá touto problematikou. Byl jsem tudíž nucen využít více elektronických zdrojů a také jsem čerpal ze svých vlastních zkušeností a znalostí, které jsem nasbíral během své osmnáctileté plavecké kariéry či z neformálních rozhovorů s plavci a trenéry, kteří mají zkušenost s plaveckou přípravou a studiem v obou zemích. Vzájemná kombinace všech těchto metod mi pomohla lépe porozumět problematice jednotlivých témat teoretické části práce a zároveň mi také pomohla sestavit relevantní otázky pro výzkumnou část práce, jejíž metodika je popsána v kapitole 5. – Metodika zpracování.

3. TEORETICKÁ ČÁST

Hlavním cílem této práce je srovnání všech možných aspektů, které mohou mít vliv na kariéru a úspěšnost sportovců obou zemí. Teoretická část je pak věnována rozboru právě těchto aspektů z dostupných knižních či internetových zdrojů a jejich vzájemným srovnáním mezi ČR a USA.

3.1. SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

První oblastí, která má významný vliv na sportovní přípravu, je systém vzdělávání v daném státě. Každý stát světa si stanovuje svůj vlastní vzdělávací systém. V ČR řídí systém vzdělávání Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (Eurydice, 2022). Oproti tomu v USA se ministerstvo školství zabývá spíše financováním škol, kdežto systém vzdělávání je převážně v kompetenci jednotlivých federálních států USA, a proto se mohou vzdělávací systémy mírně lišit (Vzdělávací systém USA, 2022).

V současné době je i v ČR velice dobře známo, že systém vzdělávání v USA se v mnoha ohledech od českého liší. Proto jednotlivé systémy vzdělávání blíže specifikuji a následně se společně s respondenty pokusíme najít zásadní rozdíly mezi zmíněnými státy, které mohou ovlivňovat kvalitní sportovní přípravu a plnohodnotné vzdělávání.

3.1.1. SPECIFIKACE SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ V ČR

V ČR tvoří obecnou strukturu tři základní stupně vzdělávání a tři základní typy škol. Mimo stupně vzdělávání se vymezuje předškolní (preprimární) vzdělávání, které poskytují mateřské školy pro děti ve věku 2 až 6 let. Tento stupeň vzdělávání je v ČR povinný až od 5 roku dítěte, tedy v posledním ročníku předškolního vzdělávání. Povinná školní docházka se však vymezuje až po dovršení 6. roku dítěte (pakižte není udělena výjimka) a trvá 9 let, což odpovídá i délce základního vzdělávání (Eurydice, 2022).

Základní vzdělávání je rozděleno do dvou stupňů: **primární vzdělávání** (první pětiletý stupeň) a **nižší sekundární vzdělávání** (druhý čtyřletý stupeň). První stupeň zpravidla navštěvují žáci ve věku 6–11 let a po absolvování automaticky postupují na druhý stupeň, kde jsou žáci ve věku 11–15 let. Toto členění platí především pro základní školy, jež základní vzdělávání poskytují. V případě přijetí mohou někteří žáci na konci 5. či 7. ročníku absolvovat nižší sekundární vzdělávání i na víceletých gymnáziích či osmiletých konzervatořích. Úspěšným

splněním devítileté povinné školní docházky získává žák základní stupeň vzdělání (Eurydice, 2022).

Po absolvování povinného základního stupně vzdělání vstupuje převážná část studentů do nepovinného vyššího sekundárního stupně vzdělání, jež je zajišťováno středními školami či konzervatořemi. Věk studentů se zde pohybuje v rozmezí 15–18 (19) let a dle vzdělávacího programu mohou studenti dosáhnout některého ze tří stupňů vzdělání, kterými jsou: **střední vzdělání s maturitní zkouškou, střední vzdělání s výučním listem** či pouze samostatné **střední vzdělání**. První stupeň středoškolského vzdělání s maturitní zkouškou je možné získat na všeobecných či odborných školách a je nezbytnou podmínkou pro přijetí do terciárního vzdělávání (Eurydice, 2022).

Nejvyšší, terciární, stupeň vzdělávání lze získat na vysokých školách, zpravidla ve třech typech studijních programů (**bakalářský, magisterský či doktorský**) nebo také v tříletých studijních programech vyšších odborných škol. Ve vyšším sekundárním a terciárním vzdělávání lze zvolit i jiné formy vzdělávání než **denní** (prezenční) studium. Je možné vybrat si mezi **večerní, dálkovou, distanční** či **kombinovanou formou vzdělávání** (Eurydice, 2022).

3.1.2. SPECIFIKACE SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ V USA

Odlišnosti a možnosti amerického školství jsou natolik značné, že do USA odjíždí studovat stále více a více českých studentů. Lákadlem pro studenty nemusí být samozřejmě pouze zcela odlišný systém vzdělávání, ale kromě jiného i fungující spolupráce škol a daných sportů, což vede k mnohem snadnějšímu skloubení vzdělávání a vrcholového sportu. I proto bývá často americké školství označováno jako jedno z nejlepších na světě (Americké versus české školství, 2014; Systém vzdělávání v USA, 2015).

Ačkoliv se v jednotlivých státech USA mohou vzdělávací systémy mírně lišit, obecně lze systém vzdělávání v USA shrnout do 4 základních fází. Stejně jako v případě ČR, tak i v USA, mohou děti navštěvovat tzv. **Kindergarten**, což je obdoba našich MŠ. Ve většině států však až od 4 let dítěte (Vzdělávací systém v USA, 2022; Systém vzdělávání v USA, 2015)

Naopak začátek povinné školní docházky se v obou zemích shoduje. V 6 či 7 letech děti začínají navštěvovat tzv. **Elementary (Primary) school**, kde žáci absolvují svých prvních 5 let studia. Následně přestupují na tzv. **Middle school**, které lze charakterizovat jako druhý stupeň ZŠ v ČR, ovšem pouze s třemi roky studia, tedy do 8. ročníku (Vzdělávací systém v USA, 2022; Systém vzdělávání v USA, 2015).

V USA trvá povinná školní docházka 11 až 13 let (dle daného státu), tudíž je v ní zařazen i následující čtyřletý stupeň vzdělávání, tedy tzv. **High** (secondary) **school**. Na rozdíl od ČR tento vzdělávací stupeň tedy začíná 9. ročníkem a je zpravidla ukončen zkouškou ve dvanáctém ročníku, kdy se student stává absolventem střední školy (Systém vzdělávání v USA – CCI, 2022; Systém vzdělávání v USA, 2015).

Od 18 let je možné v USA navštěvovat poslední stupeň vzdělávání, který lze zjednodušeně označit jako „**Post-Secondary education**“. Tento vzdělávací stupeň zahrnuje tzv. **College** či **University**, kde lze získat **bakalářský, magisterský** či **doktorandský** titul, nebo tzv. **Vocational education**, které jsou zakončeny titulem „**associate degree**“. Jedná se tedy o obdobu terciárního stupně vzdělávání v ČR, pouze s minimálním rozdílem v době studia (Systém vzdělávání v USA – CCI, 2022; Systém vzdělávání v USA, 2015).

3.1.3. SROVNÁNÍ SYTÉMŮ VZDĚLÁVÁNÍ MEZI ČR A USA

3.1.3.1. VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM A VÝUKA

Počet vzdělávacích stupňů ve vzdělávacím systému daných států není tak podstatný, jelikož se v obou státech prakticky shodují. Rozdíl plyne až z délky studia na ZŠ a povinné školní docházky, kdy se v ČR jedná o povinnou devítiletou docházku, kdežto v USA děti absolvují ZŠ po dobu pouze osmi let, a poté pokračují dalšími čtyřmi roky v povinné školní docházce na středních školách. Oproti ČR je v USA také pouze jeden typ všeobecné střední školy, tudíž zde studenti nejsou vystaveni často problematickému výběru střední školy (Systém školství v USA, 2019)

Mezi další odlišnosti, které platí v USA, spadá především samostatný výběr předmětů a jejich stupeň obtížnosti na SŠ před začátkem každého školního roku, s výjimkou povinných předmětů. Studenti si tak mohou volit mezi značným množstvím různých předmětů dle svého uvážení či zájmů, ale celkový počet předmětů daného studenta je ve srovnání s ČR nižší. Stejně jako v ČR, tak i v USA je uplatňovaný tzv. kreditový systém, ovšem s tím rozdílem, že v USA je tento systém využíván již na SŠ, což umožňuje studentům volit si náročnost samotného studia (Systém vzdělávání v USA – Studium..., 2013). Z pohledu samotné výuky se americké školy odlišují pozdějším začátkem výuky (zpravidla v 8:45), pozdějším koncem, delšími vyučovacími hodinami (55 minut), ale naopak o něco kratšími přestávkami a stále stejným rozvrhem během roku. Rozdělení studentů ve třídách přímo nepodléhá věku, nýbrž individuálním schopnostem každého studenta a obtížnosti předmětu. Ve třídách je rovněž menší počet studentů, jelikož

se dbá na individuální přístup učitelů. S tím souvisí také odlišný přístup ke vzdělávání a výchově žáků, kdy v USA se dbá především na diskusi, prezentaci vlastního názoru či kreativní myšlení. (Americké versus české školství, 2014; Systém vzdělávání v USA, 2015). V neposlední řadě je odlišná také klasifikace žáků, kdy v USA se využívají písmena A-F, namísto číselných známek (Systém vzdělávání v USA – Studium..., 2013).

Některé rozdíly se objevují i v posledním stupni systému vzdělávání, tedy na univerzitách, ačkoliv zde jsou již odlišnosti méně výrazné. Stejně tak jako v rámci SŠ, tak i na amerických univerzitách je možné si vybrat mezi větším množstvím oborů či předmětů. V případě nerozhodnosti zvoleného oboru je možné zvolit si pouze určité předměty a rozhodnutí provést až na základě seznámení s daným oborem ve druhém roce studia. Vysoké školy se shodují i v některých dalších odlišnostech se školami středními, např. v menším počtu studentů v učebnách či v individuálním přístupu (Studování v USA, 2022).

3.1.3.2. FINANCOVÁNÍ ŠKOL A ROZDÍLNÁ ÚROVEŇ VÝUKY

V ČR, stejně jako v USA, existují jak školy veřejné (státní), tak i školy soukromé, a to ve všech stupních vzdělávání. V USA je počet soukromých škol mnohem vyšší. Za základní rozdíl mezi veřejnými a soukromými školami lze považovat placení školného a v některých případech i úroveň výuky. V ČR se na veřejných školách všech stupňů vzdělávání školné neplatí (s výjimkou VOŠ), kdežto na VŠ (i některých SŠ) v USA již ano, což bývá často zásadní problém, jelikož ceny jsou ve srovnání s ČR opravdu vysoké. V USA se výše školného odvíjí od kvality (prestiže) a typu dané školy, ale rovněž také od toho, zdali je daný člověk rezident státu, ve kterém se univerzita nachází, mimostátní jedinec či cizinec (Vzdělávací systém USA, 2022; Studium v USA, 2013). Ostatní náklady (ubytování, stravování, mimoškolní akce, materiály, sportovní zařízení aj.) si již studenti VŠ v ČR musí hradit (s výjimkami), kdežto v USA jsou ve velké míře plně, nebo alespoň částečně součástí školného. Na amerických školách jsou běžnou součástí různé finanční pomoci (půjčky) či velmi využívaná stipendia. Ta lze získat na základě atraktivnosti pro danou školu, čemuž nejčastěji odpovídají dosavadní školní výsledky, absolvování některých akademických soutěží, úspěšnost ve sportu či status zahraničního studenta (Studium v USA, 2013). Ačkoliv i v ČR existují různé druhy stipendií v závislosti na dané VŠ, školních či sportovních výsledcích a sociální situaci daného studenta, stále zde nejsou tak rozšířené jako v případě USA. Zde totiž mají stipendia ve většině případů zásadní vliv na možnost studia cizinců na amerických univerzitách (Studenti, stipendia a podpora studentů, 2022).

3.1.3.3. ZAMĚŘENOST NA MIMOŠKOLNÍ AKTIVITY A PATRIOTISMUS

Další významný rozdíl lze sledovat v důrazu na mimoškolní aktivity, které mohou pomoci studentům ve směřování svých budoucích kroků. V USA je studentům nabízena široká škála aktivit na všech úrovních vzdělávání, které lze organizovaně provozovat po skončení výuky v areálu školy. Nejčastěji si mohou studenti vybrat mezi různými druhy sportů, ale také ze vzdělávacích, zájmových, kulturních, sociálních či dobrovolnických činností. Tento velký výběr má pozitivní vliv na samotné studenty, ale i celkově na společnost USA. Provázanost škol a mimoškolních aktivit vede k možnosti vyzkoušet si mnoho různých činností v průběhu několika let, ze kterých si lze postupně vybrat jednu (či více), která nás bude naplňovat. Podstatnou věcí je i fakt, že tímto systémem může dojít nejenom k nalezení talentů pro danou činnost, ale rovněž k zapojení sociálně slabších žáků (Systém vzdělávání v USA – CCI, 2022). Z pohledu sportu se rovněž jedná o pozitivní vliv, jelikož značnou diverzifikací činností dochází k produkci všestranných sportovců, což následně podmiňuje lepší „trénovatelnost“ daného sportovce. V neposlední řadě vede tento systém k prodloužení provozování dané činnosti (sportovního věku), jelikož nedochází k brzkému zaměření na jednu aktivitu, a tím k syndromu vyhoření či k vytvoření averze.

Posledním, avšak značným, rozdílem mezi ČR a USA je patriotismus, a to jak na státní úrovni, tak především na té školské. Američané jsou opravdu hrdí na USA či přímo na stát, ve kterém žijí. Ve značné míře se zde projevuje tzv. školní patriotismus. Ten zahrnuje především maskoty, oblečení či různé doplňky vždy v barvách dané univerzity, jež jsou nejčastěji uplatňovány při významných sportovních či kulturních událostech dané školy (Pantálek, 2019).

3.2. SYSTÉM SPORTU

Nejen v oblasti vzdělávání, ale i v organizaci a systému sportu je mezi oběma státy značný rozdíl. Tento fakt již byl částečně zmíněn v předchozí kapitole, kde bylo řečeno, že relativně častým motivem pro odchod studentů z ČR do USA je také mnohem lepší skloubení vzdělávání a sportu. To ovlivňuje jeden z hlavních rozdílů mezi ČR a USA, jelikož zatímco v ČR je sport organizován především na klubové úrovni, v USA je naopak sport provázán se školním prostředím a univerzitami. Tento rozdíl nemusí být samozřejmě jediný, a proto je v následujících řádcích samostatně rozebráno fungování sportu v daném státě.

3.2.1. SYSTÉM SPORTU V ČR

Organizační strukturu sportu v ČR zajišťují tři hlavní subjekty: vláda ČR, samosprávné celky (obce, kraje) a občanská sdružení, která sdružují sportovce a sportovní svazy do spolků (KPMG, 2012). Od roku 1989 odpovídají za státní sektor v oblasti sportu čtyři ministerstva. Tím hlavním je především MŠMT ČR, které koordinuje a organizuje sport v ČR, tudíž jsou jeho součástí např. sportovní školy a třídy, sportovní centra mládeže (SCM), školní a univerzitní sport (České akademické hry atd.), VOŠ a VŠ se zaměřením na sport či také Antidopingový výbor ČR. Dalšími zainteresovanými ministerstvy v oblasti sportu jsou pak Ministerstvo obrany, vnitra či zdravotnictví. Kraje a obce pracují na regionální či lokální úrovni a zajišťují hlavně tvorbu koncepcí podpory sportu a výstavbu či modernizaci sportovních zařízení na svém území. Hlavními organizátory pohybové a sportovní činnosti v ČR jsou ale především sportovní kluby a tělovýchovné jednoty (TJ), které sdružují jednotlivé sportovní svazy daných sportů. Sportovní svazy jsou jakýmsi prostředníkem mezi sportovními kluby (TJ) a nejvyššími organizacemi. Mezi ty patří pět hlavních organizací: **mimovládní Česká unie sportu (ČUS)**, **Český olympijský a paralympijský výbor (ČOV, ČPV)**, **Sdružení sportovních svazů ČR (SSS ČR)**, **Česká obec sokolská (ČOS)** (Slepičková, 2007; Zákon o podpoře sportu, 2019) a nově státem podporovaná **Národní sportovní agentura (NSA)** (Zákon o podpoře sportu, 2019).

Dle materiálu Koncepce podpory sportu (2016-2025) je až 85 % pohybových aktivit dětí realizováno v EU na školách. V kontrastu s tím jsou v ČR stále pouze dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy na ZŠ či SŠ (výjimku tvoří sportovní školy), což bývá pro značnou část dětí jedinou pohybovou aktivitou v týdnu. Jelikož je nabídka i poptávka pohybových aktivit a činností v rámci školy z mnoha důvodů nízká, nezbyvá než se spoléhat na existenci sportovních klubů či TJ v dané oblasti. To už ovšem podléhá celé řadě dalších podmínek, které převážně souvisí s rodiči dítěte (přihlášení do klubu, financování sportu) či mnoha dalšími důsledky.

Nejenom v ČR, ale i v některých jiných evropských zemích, je společným znakem obdobné financování sportu, jelikož je zde většina sportovních klubů v soukromém vlastnictví, kdežto v USA spadá mnoho sportovních klubů pod určené školy, ačkoliv i zde existují mimoškolní sportovní kluby. Tento způsob bohužel není v ČR prakticky vůbec zastoupený, protože jak již bylo zmíněno, důležitým článkem systému sportu v ČR jsou hlavně samostatné sportovní kluby či TJ. Dříve ucelený systém sportu se v porevolučním období v ČR rozpadl, což následně vedlo ke snižování podpory sportu z veřejných zdrojů, a tím i dostupnosti sportu,

jelikož se značná část finanční spoluúčasti přesunula na rodiny. Ačkoliv se tento jev mírně zlepšuje, bohužel stále ve značné míře přetrvává, což přináší výrazné negativní důsledky v řadě oblastí nejenom českého sportu. Mezi tyto důsledky lze zařadit např. celkový pokles pohybové aktivity a změna životního stylu napříč všemi věkovými kategoriemi, nízká členská základna a vzhledem k tomu i nižší konkurenceschopnost v jednotlivých sportech, pokles zdatnosti a pohybové gramotnosti populace, růst civilizačních chorob, zastaralá a nedostatečná sportovní infrastruktura atd. Ačkoliv reprezentanti ČR dosahují stále významných úspěchů, ve většině případů se jedná o jednotlivce či úzké skupiny talentovaných osobností, nikoliv o systémovou práci ČR. V současnosti se jedná o velmi aktuální téma, jehož problematikou se mimo jiných zabývá Koncepce podpory sportu (2016-2025).

Nedílnou součástí systému sportu je i odbornost ve sportu, zjednodušeně vzdělávání trenérů či dalších příslušníků, které bývá v ČR často na nedostatečné úrovni, a snad i proto podléhá značné kritice. Zvyšování odbornosti v různých sportovních odvětvích se v ČR realizuje především v rámci jednotlivých sportovních svazů, asociací a na sportovních fakultách vysokých škol, a to různými formami. Dle výsledků empirického šetření příznačné diplomové práce, došlo v oblasti vzdělávání ke zlepšení, i přesto se ale trenéři v ČR shodují na několika nedostatecích, mezi které řadí: *nedostatek odpovídajících metod a forem vzdělávání, absence kvalitních a srozumitelných informačních zdrojů, nedostatečná motivaci či snaha ze strany podpůrných institucí, velká časová náročnost, ceny kurzů, teoretičnost a obecnost kurzů* (Gálová, 2017; Koncepce podpory sportu 2016-2025).

3.2.2. SYSTÉM SPORTU V USA

V USA je sport nezbytnou součástí kultury a má dlouhou historii. Přestože na rozdíl od většiny ostatních zemí v USA neexistuje žádné národní ministerstvo ani přímá vládní organizace sportu a vláda neposkytuje do sportu přímé finanční prostředky (Team USA, 2021), jsou USA dlouhodobě nejúspěšnějším sportovním národem na světě. Sport je totiž v USA spojen se vzděláváním, díky čemuž se daří produkovat velké množství sportovců výjimečné kvality. Důležitost sportu se projevuje na středních (High school) a především na vysokých školách (univerzitách), kde si pověření trenéři utvářejí v jednotlivých sportech své školní týmy (cci.cz, 2022). Střední školy jsou nejčastěji členy různých sportovních asociací, jež se řadí do tzv. „Národní federace státních asociací středních škol“ (NFHS, 2022). Univerzitní sport pak spadá do několika různých organizací, z nichž nejvýznamnější je „Národní vysokoškolská

atletická asociace“ (NCAA). Tato organizace se dělí do třech divizí. Nejlepší univerzity a sportovci spadají do divize 1, kde je společně s druhou divizí možné nabízet sportovcům stipendia, kdežto v divizi 3 nikoliv. Největším pozitivem této organizace je bezpochyby nejlepší možné skloubení univerzitního sportu a studia, jež klade důraz na dodržování vyváženosti mezi těmito dvěma oblastmi tak, aby nedošlo k znevýhodnění jedné z nich (NCAA, 2022; Sport na škole v USA, 2022). Tím je minimalizovaný problém útěku či odlivu talentovaných sportovců pouze ke vzdělávání, pracovním činnostem či jiným aktivitám. V případě špatného prospěchu se může jednat i o kvalitní motivační nástroj ve smyslu zákazu účasti na mimoškolních aktivitách či sportovních trénincích.

Značná podpora sportu na amerických školách, vyplývající z reprezentace školy, se projevuje rovněž nesrovnatelným zázemím a vybavením pro sportovní přípravu, které je podrobně popsáno v následující kapitole, či kvalitou trenérů, a tím i tréninkového procesu v daném sportu. Vše je navíc zdarma, respektive součástí školního studenta. Mimo všeobecně známá pozitiva sportu, včetně seznámení s novými lidmi, je nespornou výhodou také to, že v případě úspěšnosti v daném sportu na SŠ se lze dostat do výjimečného povědomí jak spolužáků či učitelů, tak také významných univerzit, čímž si lze zajistit kvalitní univerzitní stipendium, které následně může být efektivně využito pro nejlepší možné skloubení studia a sportu na nejvyšší úrovni. Provozování sportu na univerzitě má také zásadní vliv na následující profesní uplatnění (Jak na sportovní stipendium..., 2022).

Jednotlivé sporty, především ty olympijské, mají rovněž své řídicí orgány (svazy), které mají za úkol podporovat kluby a nesou zodpovědnost za sestavení národních týmů, např. na OH, jež následně podléhá schválení národního olympijského a paralympijského výboru USA (USOPC) (Team USA, 2022).

Vzdělávání trenérů je významnou součástí sportu USA, neboť se zde v roce 1919 uskutečnilo vůbec první trenérské vzdělávání na univerzitě v Illinois, kde působil také první profesionální trenér (Jenkins, 2005). Profesionální rozvoj trenérů je zde organizován v systematických celostátních programech, asociacích, svazech či individuálně. Důležitost vzdělávání trenérů v USA podtrhuje i fakt, že zde byla založena Mezinárodní federace trenérů (ICF), která sdružuje téměř 50 000 trenérů z více než 150 zemí světa (ICF, 2022).

3.2.3. SROVNÁNÍ SYSTÉMŮ SPORTU MEZI ČR A USA

Z předchozích řádků jsou evidentní odlišnosti v systému a organizaci sportu obou zemí. Toto tvrzení prokazuje i bakalářská práce (Hroch, 2020), která se zabývá srovnáním systémů sportů mezi ČR a USA na základě rozhovorů se sportovci, kteří si prošli oběma systémy. Nejzásadnějším rozdílem, který je v této práci zmíněn se týká již zmiňovaného skloubení vzdělávání a sportu. Nejenom dle rozhovoru se sportovci, ale i dle svých vlastních zkušeností mohou potvrdit, že spojení vzdělání a časově náročného sportu je v ČR velmi obtížné, v některých případech i nemožné. Bezpochyby je tento nedostatek nejčastěji jedním ze zásadních podnětů pro ukončení sportovní kariéry či přerušení postupu vzdělávání. Tento problém se v ČR projevuje jak na střední, tak na vysoké škole. Právě na těchto stupních vzdělávání mají USA tento problém velmi dobře podchycený, jelikož jsou zde sport a vzdělávání velmi dobře provázané. Toto spojení má samozřejmě vliv i na další aspekty, které se od systému v ČR odlišují: výběr z mnoha sportů pro všechny studenty (všestrannost, nalezení vhodného sportu), široká základna sportovců, vliv na motivaci ke sportu, vliv na motivaci ke vzdělávání (stipendia), menší tlak na rodiče (časový), moderní zázemí a dostupnost sportovního vybavení atd. Negativem jsou naopak velmi vysoké ceny školného v USA, ačkoliv získanými stipendii lze tyto vysoké ceny značně snížit. Na stipendium může v USA dosáhnout kdokoli, a to včetně studentů z nepříliš bohatých rodin či průměrní sportovci s výborným prospěchem (Hroch, 2020).

Samostatnou kapitolou by mohlo být téma finančního ohodnocení trenérů, což má významnou spojitost s nedostatkem lidí vykonávajících tuto profesi. V mnoha sportech v ČR jsou bohužel stále trenéři, kteří dělají svou práci naprosto zadarmo a bez uznání, nejčastěji ihned po své profesní práci. Hlavním důvodem je, že sport je jejich vášeň, což je samozřejmě chvályhodné, ovšem nikoliv dlouhodobě udržitelné. Nízké, či vůbec žádné finanční ohodnocení trenérů má samozřejmě vliv na mnoho aspektů, z nichž nejvýznamnější souvisí rozhodně s motivací trenérů, a to ať už k samotnému časově náročnému trénování, či k dalšímu vzdělávání. Tento problém podtrhuje i průzkum, který byl proveden ČUS v roce 2018, do kterého se zapojili představitelé z 2000 klubů či TJ. Z šetření například vyplynulo, že 94 % klubů či TJ chybí dostatek finančních prostředků na ohodnocení trenérů (ČUS, 2018).

S finanční stránkou rovněž souvisí i rozdílná finanční podpora sportovců. Ta se odvíjí především od toho, zdali se jedná o profesionálního, poloprofesionálního či amatérského

sportovce. Zatímco v USA je na školní půdě tato oblast řešena systémově fungujícími stipendii, které lze získat na základě již zmiňovaných kritérií a amatérského statusu sportovce (nepobírá plat např. od klubu), v ČR je finanční podpora sportovců mnohem komplikovanější a obtížněji dostupná, ačkoliv i zde existují stipendijní programy podpory sportovců, kteří navíc mohou být podporováni i z ostatních zdrojů. Rozdílný je ovšem způsob využití poskytovaného stipendia mezi oběma státy, kdy v USA připadá značná část stipendia především na drahé školné a případný zbytek zůstává sportovci, kdežto v ČR propadne většina na zaplacení soustředění, sportovního vybavení, pronájmu bytu, stravování či dalších potřebných věcí pro dosažení maximálního sportovního výkonu. Výše poskytovaného stipendia se v obou státech liší dle jednotlivých škol a typu dosaženého stipendia, ale jednoznačně lze říci, že v USA je výše částky mnohem vyšší (Rozdíly ve sportu na škole..., 2022). U sportovců mimo systém vzdělávání podmínky podléhají především oblíbenosti typu sportu a finanční stránky daného klubu, podpoře soukromého či veřejného sektoru nebo také různých resortních center, svazů či dalších organizací (Koncepte podpory sportu, 2016-2025).

V těchto oblastech systému sportu jsou tedy rovněž poměrně značné rozdíly mezi oběma státy, které podléhají především nastavení systému vládní podpory a organizace sportu.

3.3. ANALÝZA ZÁZEMÍ A VYBAVENÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU

Pro sportovce na vrcholové úrovni je kvalitní a plnohodnotné zázemí nesmírně důležité. V mnoha případech se jedná o klíčový rozdíl v úspěšnosti sportovců a rovněž o jeden z důvodů odcestování za kvalitnějšími podmínkami pro sportovní přípravu ať už v rámci svého státu, nebo odjezdem do zahraničí.

Obecně rozlišujeme sportovní zařízení buď dle funkce, či druhu sportu (zařízení pro vodní sporty, zimní sporty, víceúčelové tělocvičny, specializované sportoviště atd.), nebo dle prostředí či konstrukce stavby, tzn. krytá a otevřená sportoviště. Jednotlivé prostory jsou mezi sebou často provázané a podléhají ať už více, či méně určitému stupni vybavení (Matoušek, 1966).

3.3.1. PLAVECKÉ BAZÉNY

Kryté a venkovní mohou být i plavecké bazény, ovšem tato kapitola je určena především pro ty bazény, které je možné využít ke sportovní přípravě a ke konání plaveckých závodů. Z tohoto pohledu dělíme plavecké bazény dle jejich délky do dvou základních typů. Každý z nich podléhá striktně daným pravidlům mezinárodní plavecké federace FINA (FINA FACILITIES RULES, 2021).

Prvním typem je plavecký bazén o délce 50 m. Ten bývá v plaveckém světě označován jako tzv. dlouhý bazén. U tohoto bazénu se také se můžeme setkat s označením „Olympijský“, což ale bývá často prezentováno chybně, jelikož ne každý 50 m bazén splňuje všechna požadovaná kritéria FINA, která samozřejmě nepodléhají pouze samotné délce plaveckého bazénu. Skutečný bazén „olympijské velikosti“ musí mít (mimo stanovené délky 50 m) hloubku alespoň 2 m a šířku nejméně 25 m tak, aby každá z deseti plaveckých drah byla široká 2,5 m (FINA FACILITIES RULES, 2021). Samozřejmě existuje celá řada dalších kritérií, zde jsem uvedl pouze ty nejzákladnější, která ale v převážně většině vytvářejí hlavní rozdíly mezi bazény olympijských rozměrů a ostatními 50 m bazény. Pravdou zůstává, že Olympijské hry se od roku 1924 konaly vždy na dlouhém (50 m) bazénu (History of Olympic swimming, 2018). Odtud pravděpodobně vzešlo i označení „Olympijský“ rovná se tedy 50 m bazén. Na dlouhém bazénu se z vrcholných soutěží samozřejmě nekonají pouze Olympijské hry, nýbrž i Mistrovství světa, Evropy či jiné mezinárodní, resp. národní soutěže. Jelikož se v plavání dělí sezóna do dvou částí, nepsaným pravidlem je, že na dlouhém bazénu se soutěží především v první polovině kalendářního roku (leden–srpen). Tuto sezónu vždy uzavře v letních měsících jedna ze zmíněných vrcholných akcí.

Naopak ve druhé polovině roku (září-prosinec) se vrcholné akce konají převážně na tzv. krátkém (25 m) bazénu. Tento typ bazénu musí splňovat obdobné parametry, jako v případě dlouhého (50 m) bazénu, samozřejmě s výjimkou rozdílné délky (FINA FACILITIES RULES, 2021).

Pro pořádání menších závodů nejsou pravidla natolik přísná jako je tomu u nejvyšších soutěží. Přesto jsou FINA stanovené minimální parametry, které musí být naplněny. Můžeme se tak setkat i se závody, které jsou realizovány na plaveckých bazénech se 4, 6 či 8 plaveckými drahami (pakliže rozměr jedné plavecké dráhy odpovídá minimálně 2 m), nebo také s méně

hlubokými bazény či jinými odlišnostmi ve vybavení plaveckého bazénu (FINA FACILITIES RULES, 2021).

USA jsou jednou z mála zemí, která nepoužívá metrický systém, a proto zde mají, mimo dlouhého a krátkého bazénu, ještě třetí (speciální) typ plaveckého bazénu, který má délku 25 yardů. Tento typ plaveckého bazénu není schválený FINA a je využíván pouze na amerických středních a vysokých školách. Jedná se tedy o dominantní typ bazénu v USA, které jsou také jedinou zemí světa, kde tento typ plaveckého bazénu lze najít. Jeho délka odpovídá zhruba 22,86 m, což značí, že v tomto plaveckém bazénu bývá dosaženo rychlejších časů než v případě klasického 25 m bazénu. Rovněž i srovnání časů je z pohledu převodů jednotek velmi obtížné či téměř nemožné. Ačkoliv se v USA plave převážně v krátkých yardových bazénech tak dlouhé bazény odpovídají délce 50 m. Jako problém se však jeví to, že na šířku mají pouze 25 yardů, což neodpovídá pravidlům FINA. Proto většina dlouhých bazénů v USA nemůže pořádat vrcholné mezinárodní soutěže, které jsou pod hlavičkou FINA. Tento problém je však v USA vyřešen výstavbou dočasných plaveckých bazénů v multifunkčních halách (Philipp, 2022; How Big as an Olympic swimming pool, 2018).

3.3.2. OSTATNÍ PROSTORY PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU

Sportovní příprava plavců nespočívá pouze v samotném plaveckém tréninku, který podléhá plaveckým bazénům, nýbrž i v tzv. suché přípravě, regeneraci či stravě. Suchá příprava, jež byla tématem mé bakalářské práce, se může odehrávat v různém prostředí s ohledem na druh sportu či aktivity, který využíváme v rámci svého tréninkového plánu. Také regenerace a strava může probíhat v různých zařízeních. Velmi zde záleží na finančních a prostorových možnostech daného klubu, školy, svazu či státu celkově.

Suchá příprava plavců by se měla odehrávat v prostorách určených tomuto druhu přípravy, nejčastěji se jedná o posilovny, tělocvičny, venkovní hřiště, atletické ovály, běžecké či cyklistické trasy a jiné. Mezi ostatní prostory, které souvisejí se sportovní přípravou můžeme zařadit např. prostory pro regeneraci, jako jsou různé druhy saun, speciální bazény, prostory pro fyzioterapii či masáže, stravovací zařízení atd.

Z pohledu vrcholového sportovce se jako nejdokonalejší místo pro sportovní přípravu jeví kombinace všech výše zmíněných prostor, včetně bazénů, v jednom. To ať už více, či méně splňují tzv. sportovní komplexy, centra, resorty či areály, ve kterých najdeme veškeré potřebné zázemí a vybavení pro plnohodnotnou sportovní přípravu.

3.3.2.1. ZÁZEMÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU V ČR

Ačkoliv v ČR nalezneme 957 veřejných (krytých i venkovních) plaveckých bazénů, těch, které je možné využít ke kvalitní sportovní přípravě a konání plaveckých závodů, je velmi málo (Pumann, 2014). Tomu odpovídá i počet krytých 50 m bazénů v ČR, jelikož zde v současné době najdeme pouze 13 těchto bazénů, a to především ve větších krajských městech (viz. tabulka). Samozřejmě existuje i několik venkovních 50 m bazénů, které ale podléhají příznivému počasí, tudíž je lze převážně využívat pouze v letních měsících. Počet kratších 25 m bazénů je v ČR mnohem vyšší, což podléhá nižším nákladům na výstavbu a levnějšímu provozu těchto bazénů. Ani u jednoho ze zmíněných typů bazénů však není jejich počet na potřebné úrovni, která by zajistila zvýšení úspěšnosti českých plavců. Velkým problémem je rovněž stáří jednotlivých plaveckých bazénů, jejich dlouhodobá či pomalá (v některých případech žádná) rekonstrukce, nízká výstavba nových plnohodnotných plaveckých bazénů či jejich časté nahrazování aquaparky.

Seznam využívaných 50 m bazénů v ČR	
Města v ČR	Rok otevření / rekonstrukce
Brno	1978
České Budějovice	1971 / 1997
Hradec Králové	1993
Liberec	1984
Olomouc	1965
Ostrava	1985
Pardubice	2012
Plzeň	1986
Praha – Podolí	1965
Praha – Šutka	2012
Přerov	1978
Ústí nad Labem	1930 / 2015
Zlín	1984

Tabulka č. 1: Seznam využívaných 50 m bazénů ke konání plaveckých závodů v ČR, včetně jejich stáří (vlastní zpracování dle Termínová listina, 2022; webové stránky jednotlivých plaveckých areálů – viz. Elektronické zdroje)

V ČR existuje pouze jeden plavecký areál s 50 m bazénem, který lze, alespoň částečně, označit jako „olympijský“ a který odpovídá současným trendům ve světě. Tento bazén se nachází v plaveckém areálu v Pardubicích a jako jediný v ČR disponuje závodními atletickými bloky značky Omega a také přidruženým 25 m bazénem, jenž slouží k rozplavání či vyplavání plavců při závodech (Největší aquacentrum ve východních Čechách, 2016). Mezi další modernější 50 m bazény můžeme zařadit nově zrekonstruovaný bazén v Ústí nad Labem (Bazén v plaveckém areálu Klíše..., 2022) či v Praze Šutce (Den plný zábavy u nás, 2022). V tabulce jsou rovněž zvýrazněna města, ve kterých se pravidelně koná MČR nebo Český pohár v plavání na dlouhém 50 m bazénu (Termínová listina, 2022).

Velmi specifický je plavecký bazén v Plzni na Slovanech, jelikož je jako jediný v ČR tvořen deseti dráhovou 50, kterou lze přepažit plaveckými drahami na šířku, čímž dojde k vytvoření plnohodnotného 25 m plaveckého bazénu, rovněž s 10 plaveckými drahami. V ČR bývá při pořádání závodů na 25 m bazénech největší problém s místem pro závodníky okolo bazénu a s absencí již zmiňovaného tzv. „tréninkového“ bazénu. Bazén v Plzni na Slovanech tento problém smazává a společně s kvalitní organizací plaveckého klubu Slavia VŠ Plzeň se zde díky tomu, již 10. rokem koná nepřetržitě spojené zimní MČR dorostu a dospělých a největší mezinárodní plavecký meeting Plzeňské sprinty. Ani všechny výše zmíněné plavecké bazény, včetně všech ostatních (25 a 50 m), však již v současné době nesplňují kritéria k pořádání vrcholných plaveckých soutěží typu MS či ME (FINA FACILITIES RULES, 2021).

Převážná většina vhodných plaveckých bazénů je v ČR pro plaveckou přípravu a k pořádání závodů využívána, ale je potřeba zmínit, že jsou zde i bazény, které využívány ke zmíněným účelům nejsou či jen velmi málo, ačkoliv by mohly být. Je to buď kvůli tomu, že daný oddíl není dostatečně ekonomicky silný na pořádání závodů, nebo zde žádný oddíl neexistuje. K tomu přispívá i problém převážné většiny bazénů a oddílů v ČR, který spočívá v tom, že plavecké bazény jsou ve vlastnictví daného města, což podléhá hrazení vysokých částek za pronájem plaveckého bazénu či plaveckých drah danými kluby.

Se vším výše zmíněným jde ruku v ruce i jeden z dalších problémů, který má vliv na úspěšnost českých plavců a který spočívá v nedostatečných prostorových podmínkách pro vrcholovou plaveckou přípravu, ve smyslu dělení se o bazén (plavecké dráhy) s běžnou veřejností, školami či některými dalšími organizacemi. To má za následek obtížné tréninkové podmínky (vlnobití, zásahy veřejnosti či jinými subjekty do tréninkového procesu), velké

množství sportovců v jedné plavecké dráze a také nedostatečný prostor pro veřejnost, školy či jiné organizace.

Z pohledu ostatních prostorů pro sportovní přípravu (včetně vybavení), které jsou přímo vázané na plavecké areály či bazény, se jedná o ještě zásadnější problém. Velmi málo plaveckých klubů či oddílů má možnost, v rámci svého bazénového působiště, přístupu do svých prostor pro suchou přípravu. Převážná část je tak odkázána na improvizaci v omezených prostorech (samotný bazén, venkovní prostředí atd.) s omezeným vybavením, případně na spolupráci, často placenou, s jinými sportovními kluby či komerčními prostory mimo plavecký areál. V některých případech dokonce suchá příprava vůbec neprobíhá.

Zásadním nedostatkem v přípravě vrcholových sportovců je absence Národního olympijského centra, komplexu, resortu či areálu s „olympijským“ 50 m bazénem a dalším potřebným zázemím a vybavením na jednom místě, jež by sloužily pouze sportovcům a jejich týmům. Jedinými existujícími a využívanými sportovními centry s podobnou myšlenkou jsou v ČR Sportovní centrum Nymburk a Aplikační centrum BALUO v Olomouci. Daná centra se však velmi liší z pohledu svého stáří a zaměření. SC Nymburk je tréninkové středisko ČUS zaměřené především na přípravu sportovní reprezentace ČR, ale je hojně využíváno sportovními kluby či jinými i komerčními subjekty. Najdeme zde pohromadě veškeré zázemí, které je potřebné pro plnohodnotnou sportovní přípravu, včetně ubytování a stravování (Sportovní centrum Nymburk, 2022). SC bylo vystavěné v několika etapách již v minulém století, tudíž je již bohužel velmi zastaralé a nedostačující. Výjimku představují nově zrekonstruované části, z nichž nejzásadnější byla rekonstrukce ubytování v roce 2015 (Tyršák má nové pokoje pro..., 2015) . Dlouhodobě se mluví o výstavbě Národního olympijského centra v Nymburce, ale zdali je tato rekonstrukce prvním krokem je stále nejasné.

Oproti tomu AC BALUO bylo slavnostně otevřeno až na konci roku 2016, tudíž se jedná o moderní sportovní centrum, které je ale zaměřené spíše směrem vědeckotechnickým, i s ohledem na to, že spadá pod pracoviště fakulty tělesné kultury UP v Olomouci. Konkrétně se AC BALUO zaměřuje na „podporu zdravého životního stylu, prevenci civilizačních onemocnění a na optimalizaci pohybové aktivity“. Z toho vyplývá, že dané sportovní centrum je zaměřené spíše na testování, méně pak na konání různých soustředění či kempů, avšak i to je zde možné (AC BALUO, 2022). Obě centra však obsahují plavecký bazén pouze se čtyřmi plaveckými drahami, což je pro plaveckou přípravu většího počtu plavců (např. reprezentačních týmů či

klubů) značně nedostatečné. Bazén ve SC Nymburk je navíc zastaralý, problémový (vzduchotechnika) a rozhodně neodpovídá současným trendům.

Na závěr je však potřeba říci, že zázemí pro kvalitní plaveckou přípravu se v ČR neustále zlepšuje (rovněž se jedná o jeden z cílů Koncepce podpory sportu 2016-2015), bohužel ne tak rychle, jak by bylo potřeba. Sílu zlepšených podmínek pro sportovní přípravu podtrhuje svými výsledky i současná skupina plavců Vysokoškolského sportovní centra Victoria, v čele s nejúspěšnější českou plavkyní současnosti Barborou Seemanovou, která v rozhovoru řekla, že jedním z důležitých aspektů jejího výkonnostního zlepšení a rozhodnutí o neodcestování za studiem a sportem do USA bylo zlepšené zázemí. *„Ve sportovním centru Victoria se mi strašně zlepšily podmínky. Trénuju na Strahově, mám vlastní dráhu, takže se nemusím s nikým dělit a je znát, když člověk jede sám na sebe. Taky mám skvělou tréninkovou skupinu, sparingy, lidi, kteří se o mě starají“* (Kubánek, 2021).

3.3.2.2. ZÁZEMÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU V USA

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, v USA nalezneme oba hlavní typy plaveckých bazénů, tzn. jak 25 m, tak 50 m. Specifikem je pak třetí typ bazénu, jenž je typický pouze pro USA, a tím je tzv. yardový bazén, který je využíván především ve školním prostředí.

„Sportovci mají ale takové podmínky a zázemí, jaké se jim jinde nedostane ani jako profesionálním sportovcům“ (Sport a studium v USA: Cesta..., 2021). Obdobné tvrzení uvádějí všichni respondenti, kteří kdy studovali a sportovali v USA. Za nespornou výhodu označují především to, že se zde nachází vše potřebné pohromadě. Součástí středoškolských či vysokoškolských kampusů nejsou pouze školy, ubytování a stravování, ale také vše, co je za potřebí k dosažení vrcholných sportovních výkonů. Kromě špičkově vybavených bazénů (často i více v rámci jedné univerzity), zde nalezneme také nespočet hřišť pro různé sporty, několik druhů tělocvičen, posilovny, taneční studia, atletické ovály, zařízení pro regeneraci atd. Vše samozřejmě s nejmodernějším vybavením a v dostatečném množství (Sport na škole v USA, 2022).

Jelikož se v USA nachází obrovské množství škol se sportovními areály, ale i samostatných sportovních center, pro lepší ilustraci jsou zde uvedeny pouze jednotlivé příklady. Prvním z nich bude Národní olympijské a paralympijské centrum v Colorado Springs, jenž je považováno za vlajkovou loď olympijských center v USA. Mimo mnoho jiných organizací či federací je toto olympijské centrum sídlem USOPC (Olympijského výboru USA) a příznačně

také USA Swimming, tedy plavecké federace (svazu) USA. Toto obrovské centrum se rozkládá na rozloze 35 akrů, dokáže pojmout více než 500 lidí najednou, nalezneme zde špičkové tréninkové zázemí pro více než 50 sportů (včetně olympijského plaveckého bazénu 50x25 m), konají se zde rovněž různá školení či asistované prohlídky areálu a nově také olympijského muzea. V Colorado Springs tedy trénují nejlepší sportovci USA a právem je tak toto město označováno jako olympijské město USA (Team USA, 2021; Olympic Training Center in Colorado Springs, 2022).

Druhým příkladem, jenž představuje zázemí či vybavení pro sportovní přípravu, je výběr jedné ze soukromých škol USA, který byl inspirován ročním absolvováním středoškolského studia jedné z respondentek, nikoliv však podložený předchozími znalostmi místních sportovních podmínek. Hawai'i Preparatory Academy je škola nacházející se na Havajských ostrovech, které jsou také součástí USA. Specifikum této školy je především v její formě, jelikož je zde možné absolvovat kompletní systém vzdělávání, tzn. od školky až po postgraduální vzdělávání. Z pohledu počtu studentů se v rámci USA přesto nejedná o nijak velkou školu, přesto se zde nachází velmi pestré sportovní zázemí, mezi které patří např.: multifunkční tělocvična pro velké množství různých sportů, fitness centrum, venkovní vyhřívaný 25 yardový bazén (12 drah) se dvěma skokanskými můstky, tenisové centrum se čtyřmi kurty, atletický stadion či hřiště na fotbal, softbal, baseball, nohejbal, pólo, jezdeckví či drezúru (Hawai'i Preparatory Academy, 2022).

Posledním příkladem v pořadí, ale nikoliv kvalitou zázemí, je Bowling Green State University, jenž rovněž podléhá náhodnému výběru inspirovaného studiem respondentky na této univerzitě. Jedná se o veřejnou univerzitu ve městě Ohio, kterou navštěvuje více než 19 tisíc studentů. Univerzita je rovněž součástí NCAA 1. divize, čímž lze předpokládat špičkové sportovní zázemí. Součástí univerzity jsou rozsáhlé sportovní areály, ve kterých najdeme např.: olympijský bazén 50 m x 25 yardů se skokanskými můstky, několik fitness center, multifunkční sportovní haly pro různé kolektivní i individuální sporty, vnitřní i venkovní atletický stadion a hřiště pro různé druhy sportů, fotbalový stadion s kapacitou více než 24 tisíc míst, velkou hokejovou arénu včetně menší ledové plochy pro curling či krasobruslení atd. Před uzavřením univerzita vlastnila dokonce i golfové hřiště, což jen dosvědčuje obrovskou rozlohu sportovních areálů a špičkových sportovních podmínek (Bowling Green State University, 2022).

Některá sportovní zařízení u výše zmíněných příkladů procházely rekonstrukcemi, které jsou ale průběžné, jelikož je v USA dostatek finančních prostředků. I proto je součástí sportovního zázemí i špičkové vybavení včetně nejmodernějších technologií a přístrojů, které jsou v komparaci mezi oběma státy představeny v následující kapitole.

3.3.3. SROVNÁNÍ VYBAVENÍ PRO PLAVECKOU PŘÍPRAVU V ČR A USA

3.3.3.1. PLAVECKÉ VYBAVENÍ

Na úrovni závodního plavání řadíme mezi základní plavecké vybavení především plavky (tréninkové i závodní), plavecké brýle a plaveckou čepici. Dalším využívaným příslušenstvím plavců jsou již speciální tréninkové pomůcky, jako např. plavecké desky, packy, ploutve, technické a zátěžové pomůcky, posilovací gumy, různé regenerační pomůcky atd. To vše v různých velikostech a tvarech, v závislosti na zaměření a cíli využití dané pomůcky v plaveckém tréninku. Nepsanou samozřejmostí je pak ručník, oblečení (na závody či suchou přípravu), obuv, batoh, taška, vak, láhev na pití atd. Veškeré zmíněné vybavení, především pak tréninkové pomůcky, ale také závodní plavky, má značný vliv na zvyšování sportovní výkonnosti či obecně na samotný sportovní výkon. Bez stále se vyvíjejícího plaveckého vybavení by v plaveckém světě nebylo dosahováno takových výkonů, jako je tomu v současnosti.

3.3.3.2. STARTOVNÍ ZAŘÍZENÍ A PLAVECKÉ DRÁHY

Mezi startovní zařízení řadíme především startovní bloky a také nově využívané startovací desky na znakové disciplíny. Obě startovní zařízení dopomáhají plavci zkvalitnit a zvýšit jeho odraz při startovním skoku, a tím i zlepšit jeho následný sportovní výkon. To je zajištěno především protiskluzovým povrchem, regulovatelným nastavením vzdálenosti patky či výšky desky a v případě celistvého bloku i kvalitnějším úchopem. Startovních bloků existuje několik typů, ovšem z hlediska závodního plavání je zásadní především fakt, zdali se jedná o blok tzv. atletický, či nikoliv. V současné době je tento startovní blok využíván na všech vrcholných plaveckých soutěžích. V ČR je bohužel zastoupení celistvých atletických bloků velmi malé a tento problém bývá často řešen namontováním startovní plavecké desky (s atletickou patkou) na starý startovní blok, jenž je součástí daného plaveckého bazénu. Ne u všech startovních bloků je však namontování možné, navíc i startovní plavecké desky jsou v ČR pro pořádání největších závodů v omezeném počtu, a musí se tak převážet. Pro trénink má tento typ startovního bloku k dispozici jen velmi málo oddílů, které měly možnost si tento blok

pořídít na vlastní náklady, a to nejčastěji pouze jeden. Ostatní jsou nuceni trénovat na zastaralých a neodpovídajících startovních blocích. Obdobně je tomu i v případě startovacích desek na znakové disciplíny, které jsou ale na „plavecké scéně“ mnohem kratší dobu než atletické startovní bloky. Nesrovnatelná je také mnohem nižší pořizovací cena těchto desek, ovšem originální typ těchto desek podléhá vlastnictví zmiňovaného atletického bloku. Do této sekce lze zařadit i elektronickou časomíru, která je umístována ve formě jednotlivých protiskluzových desek na stěnu bazénu v každé plavecké dráze. Pořizovací cena těchto desek je rovněž velmi vysoká, tudíž v ČR jsou taktéž ve velmi omezené míře.

Plavecké dráhy lze rozdělit do dvou základních kategorií: **tréninkové** (pěnové) a **závodní** (plastové). Ačkoliv by se rozdíl mezi těmito plaveckými drahami nemusel zdát stěžejní, z vlastních zkušeností mohu říct, že je markantní. Závodní (plastové) dráhy mají mnohem větší průměr, tudíž i mnohem lépe pohlcují a rozptylují vzniklé vlny. Již z názvu vyplývá, že jsou využívány především pro plavecké závody, v poslední době ale také stále více pro plavecký trénink, především kvůli zlepšování plavecké techniky, a tím i zvyšování sportovního výkonu. Bohužel v ČR je využití závodních drah pro plavecký trénink stále velmi malé, ačkoliv při obrovské vytíženosti plaveckých bazénů tak potřebné. Nejčastějšími důvody jsou vysoké pořizovací náklady či obtížná organizace při přepažování bazénu kvůli nejrůznějším plaveckým organizacím.

3.3.3.3. PLAVECKÉ TRENAŽÉRY

Dělení plaveckých trenažérů je prosté, jelikož první skupinu představují plavecké trenažéry, které lze uplatnit pouze na suchu, naopak druhou skupinu tvoří „vodní“ plavecké trenažéry. První skupinu plaveckých trenažérů, včetně gumových expandérů, které pracují na podobném principu, jsem již popisoval ve své bakalářské práci (Šimáček, 2019). Do druhé skupiny plaveckých trenažérů řadíme především posilovací stroje, které pracují na principu konstantního odporu po celou dobu aktivního pohybu plavce. Daný jedinec má v oblasti trupu opasek a v momentě pohybu vpřed dochází ke zvedání kbelíku s vodou či závaží o libovolné hmotnosti. Do této skupiny můžeme ještě také zařadit speciální bazény s protiproudem. Posilovací trenažéry jsou hojně využívány především v USA. Do České republiky pronikl jeden z typů těchto trenažérů až v roce 2019 a je zde stále velmi málo rozšířen (Carlson, 2014; Kubíčková, 2019).

3.3.3.4. PŮLÍCÍ STĚNY

V USA jsou ve značné míře využívány také tzv. umělé půlící stěny. Ty umožňují rozdělení plaveckého bazénu na dvě libovolné části. Tím získáme požadovanou délku bazénu (25 či 50 m, 25 yardů či jiné), větší počet plaveckých drah, oddělení veřejnosti od plaveckých organizací či další místo pro rozplavání a vyplavání plavců v případě plaveckých závodů. Existují dva druhy, které se v případě využívání dlouhého (50 m) bazénu buď přesunou ke konci bazénu (bazén musí být vystavěn delší se záměrem stěny), nebo se pouze složí směrem ke dnu bazénu (Bulkhead, Swimwall and EndWall, 2022).

Ačkoliv by tyto stěny byly v ČR velmi potřebné, vlivem vysoké pořizovací ceny není v současné době možné tuto pomůcku pořídit. Přesto je žádoucí říci, že především v Brně za Lužánkami se o tuto stěnu již dlouhé roky snaží. Bohužel vždy vše zkrachuje na financích (Půlící stěna – Bazén za Lužánkami, 2021).

3.3.3.5. VYBAVENÍ PRO SUCHOU PŘÍPRAVU

Největší zastoupení v suché přípravě mají posilovny či jiné prostory, které podléhají stanovenému cíli v rámci rozvoje daných pohybových schopností, a tím i zlepšení plaveckého výkonu. Tyto prostory jsou definovány stupněm vybavení, které se může lišit dle zaměření. Nejčastěji se setkáváme s vybavením posiloven, do kterého řadíme např. vzpěračské (posilovací) tyče či jednoruční činky, různé druhy posilovacích strojů a věží, přístrojů vytrvalostního charakteru či dalších zařízení a pomůcek pro zlepšení sportovního výkonu. Všeobecně známý rozdíl, který je probírán v českém plavání souvisí s nedostatečným prostorovým i materiálním zajištěním suché přípravy ve srovnání s obrovskými možnostmi v rámci USA. Zatímco v ČR je z velké části suchá příprava prováděna v omezených prostorech s velmi omezeným vybavením, v USA jsou časté obrovské haly (posilovny) s nepřeborným množstvím kvalitního vybavení, tudíž je zde možný trénink velkého množství sportovců.

3.4. VRCHOLNÉ SOUTĚŽE V PLAVÁNÍ

Na začátek je důležité zmínit, že slovní spojení vrcholná soutěž může být samozřejmě pro každého člověka, potažmo samotného sportovce, představou několika různých sportovních událostí. Pro někoho jsou to jednoznačně OH, pro někoho ME či MS, pro někoho to ale může být i mistrovská soutěž daného státu či jiné významné sportovní akce. To vše závisí především na výkonnosti a vizi daného sportovce, druhu sportu či na finanční stránce ať už sportovce, nebo daného státu.

Když se ale zeptáte vrcholových sportovců na otázku týkající se největší a nejprestižnější sportovní události světa, převážná většina vám odpoví Olympijské hry. Jsou to především ti, jejichž sport je součástí programu OH, nebo ti, kteří v rámci daného sportu nepovažují některou jinou událost za významnější (např. MS ve fotbale, Tour de France, grandslamové turnaje v tenise apod.) Na druhé místo by pak bezpochyby převážná většina umístila Mistrovství světa v rámci daného sportu. A stejně tak je tomu i v plavání.

3.4.1. OLYMPIJSKÉ HRY

Jedná se o největší multisportovní událost na světě s politickým, kulturním, sociálním a ekonomickým přesahem. Tento nejsledovanější sportovní svátek se koná jednou za čtyři roky, s tím, že každé dva roky se střídá jejich letní a zimní varianta. OH se mohou účastnit všechny státy světa, což bývá v posledních letech naplněno, neboť např. posledních OH v Tokiu 2020 se zúčastnilo všech 206 států, federací či složených týmů, které jsou součástí schváleného seznamu MOV, včetně všech členských zemí OSN (193) a některých dalších přidružených či schválených národních olympijských výborů k účasti na OH (Girginov a Parry, 2005; Gauthier, 2017; Tokyo 2020 Summer Olympics..., 2021).

Inspirace této významné sportovní události vzešla ve starověkém Řecku v roce 776 před naším letopočtem při příležitosti antických olympijských her. Samotná idea OH má tedy hlubokou historii, ovšem novodobé OH se konají téměř nepřetržitě až od roku 1896. O dva roky dříve totiž Pierre de Coubertin obnovil myšlenku starořeckých OH, založil Mezinárodní olympijský výbor (dále MOV) a první moderně upravené OH, konané v zemi původu, byly na světě (Girginov a Parry, 2005).

Charakteristickými prvky, které utváří obraz OH jsou tzv. olympijské symboly a znaky. Mezi ně řadíme zvláště olympijskou vlajku s olympijským symbolem, jenž zobrazuje pět olympijskými kruhy reprezentujícími společné setkání sportovců ze všech pěti kontinentů světa. Dále olympijské heslo, které bylo v roce 2021 rozšířeno na Citius, Altius, Fortius – Communiter (rychleji – výše – silněji – společně). Dalšími zákonem chráněnými symboly OH jsou také olympijská hymna, olympijský oheň a pochodeň, olympijské emblémy či olympijská označení. Pro OH jsou rovněž typické olympijské ceremoniály (zahajovací, závěrečný a medailový), které podléhají celé řadě smluvených pravidel, včetně složení olympijské slibu, nebo např. unikátní medaile a v posledních letech i maskoti či kolekce oblečení jednotlivých výprav (Olympic Charter, 2020; The Olympic Motto, 2021).

Místo konání OH podléhá výběru MOV, jenž je realizován na základě kandidatury pro pořádání daných OH. Výběr probíhá vždy se značným předstihem a s pravidelným střídáním zemí a měst po celém světě. S tím souvisí i program OH, který vytváří a upravuje MOV ve spolupráci s mezinárodními federacemi jednotlivých sportů a také s organizačním výborem hostitelské země, a to nejčastěji dle atraktivnosti a sledovanosti daného sportu či disciplíny na předchozích hrách či dle popularity v dané zemi (Olympic Charter, 2020). V rámci posledních OH v Tokiu se soutěžilo v celkem 339 disciplínách a 33 sportech, ve kterých bojovalo celkem 11 417 sportovců z 206 zemí světa. Jednalo se o nejnabitější program v historii OH (Tokyo 2020 Summer Olympics..., 2021). Důležité je zmínit, že maximální počet přihlášek do individuálních disciplín jsou tři osoby na stát, v rámci týmů se samozřejmě jedná pouze o jeden tým reprezentující každý stát (Olympic Games – Programs and participation, 2021).

Plavání, které je součástí programu již od prvních novodobých OH roku 1896, prošlo během této dlouhé doby také celou řadou změn. Největší změny se odehrávaly v oblasti disciplín, které se postupně přidávaly nebo rušily, měnila se jejich délka a vznikaly nové plavecké způsoby. Tento trend platí i v současnosti. Od OH 1996 do OH 2016 se sice program individuálních disciplín nezměnil, ovšem před OH v Tokiu 2020 již ano. Konkrétně se rozšířil o tři další disciplíny, jež jsou zvýrazněny v následující tabulce (Olympic results..., 2021).

POHLAVÍ PLAVECKÝ ZPŮSOB	MUŽI	ŽENY
Motýlek	100 a 200 m	100 a 200 m
Znak	100 a 200 m	100 a 200 m
Prsa	100 a 200 m	100 a 200 m
Volný způsob <i>Štafety</i>	50, 100, 200, 400, 800 a 1500 m <i>4x100 a 4x200 m</i>	50, 100, 200, 400, 800 a 1500 m <i>4x100 a 4x200 m</i>
Polohový závod <i>Štafeta</i> <i>Štafety MIX</i>	200 a 400 m <i>4x100 m</i>	200 a 400 m <i>4x100 m</i>
	4x100 m	

Tabulka č. 2: Přehled mužských a ženských disciplín na OH (vlastní zpracování dle Tokyo 2020 Swimming..., 2021)

Samostatnou část pak tvoří dálkové plavání, které se do programu OH přidává v Pekingu 2008, a to disciplínou maratonu na 10 km muži i ženy (Beijing 2008 Olympic Results..., 2008). Tyto disciplíny se ovšem odehrávají mimo plavecký bazén na otevřené vodě, a tudíž se nimi v následujících kapitolách nezabývám.

3.4.1.1. KVALIFIKACE NA OH

Existuje několik možností, jak se kvalifikovat na OH. Ta nejzákladnější vychází z kvalifikačních limitů stanovených mezinárodní plaveckou federací (dále FINA) a schválených MOV, která na základě přesně daných kritérií určí dva druhy těchto limitů (časů). Jedná se o tzv. olympijský kvalifikační čas (FINA A) a tzv. olympijský výběrový čas (FINA B). Pro „FINA A“ limit platí, že při splnění tohoto časového kritéria se sportovec automaticky kvalifikuje na OH, s podmínkou, že v dané disciplíně se mohou OH zúčastnit pouze dva sportovci z jedné země. Pakliže se tedy stane, že kvalifikační A limit splní více sportovců, přednost má ten, jehož výkon je ohodnocen více body. Limit „FINA B“ pak nezaručuje přímou nominaci, ale jedná se pouze o nezbytnou podmínku pro možnost účasti na OH (Qualification system FINA, 2020; Perna; 2020).

Při kvalifikaci štafet na OH 2020 se vybíralo dle výsledků z MS 2019, odkud se kvalifikovalo celkem dvanáct týmů z každé olympijské štafetové disciplíny, a zbylé čtyři týmy byly vybrány na základě nejrychlejších časů během kvalifikačního období. Jednotlivé členy je možné v průběhu kvalifikačního období měnit, pakliže splňují limit FINA B alespoň v jedné disciplíně. Může se tedy stát, že sportovec bude na OH startovat „pouze“ ve štafetě (Qualification system FINA, 2020; Perna; 2020).

Státy bez jakéhokoliv kvalifikovaného sportovce mohou využít tzv. univerzální místa a přihlásit dva sportovce (muž a žena) do jednoho vybraného závodu i bez splnění kvalifikačních limitů, pakliže splní další kritéria vymezená FINA, která následně přislíbí či odmítne jejich účast (Qualification system FINA, 2020)

FINA potom sečte počet sportovců, kteří dosáhli limitu FINA A, počet plavců pouze pro štafety, nakonec počet tzv. univerzálních míst a následně pozve sportovce, dle světových tabulek, se splněným limitem FINA B, dokud nebude dosaženo celkové kvóty plavců (pro Tokio celkem 878 plavců, z toho maximálně 52 plavců za daný stát). S limitem FINA B může odcestovat vždy maximálně jeden plavec z jedné země (Qualification system FINA, 2020).

Samozřejmostí je, že všechny kvalifikační časy musejí být zaplavány během vymezeného kvalifikačního období a přímo na soutěžích schválených FINA. Mezi takovéto soutěže spadají např. světový, kontinentální či národní šampionát (u nás MČR) či jiné kvalifikační závody (Qualification system FINA, 2020; Perna; 2020). Čeští plavci mohli tyto závody tentokrát využívat k plnění kvalifikačních limitů na OH po celou dobu kvalifikačního období. Před OH v roce 2016 se v rámci českého plavání zkoušela verze jednoho nominačního závodu, jenž je typický především pro světové plavecké mocnosti, jako např. USA. Zde se koná vždy zhruba měsíc před samotnými OH tzv. Olympic Trials, což je závod na způsob národního šampionátu, ovšem s přidavkem jediného nominačního závodu na OH. Závod tedy slouží především k výběru účastníků pro americký olympijský tým v plavání. Podmínkou pozvánky do olympijského týmu USA je vítězství či druhé místo v jedné ze čtrnácti individuálních disciplín jak u mužů, tak u žen, a samozřejmě v čase lepšího limitu FINA A. Druhou možností kvalifikace na OH je v rámci štafet na 4x100 a 4x200 metrů volný způsob. Zde je podmínkou umístit se v první šestce v individuálním závodě na 100 a 200 metrů volný způsob. Jedná se tedy o velmi nelítostné podmínky pro účast na OH, což potvrzují i samotní plavci, kteří častokrát zmiňují, že dostat se do olympijského týmu USA je stejně těžké jako získat na OH medaili, v některých případech dokonce těžší (Shinn, 2021).

MUŽI		bazén 50m	ŽENY	
FINA A	FINA B		FINA A	FINA B
		znak		
00:53,85	00:55,47	100	01:00,25	01:02,06
01:57,50	02:01,03	200	02:10,39	02:14,30
		prsa		
00:59,93	01:01,73	100	01:07,07	01:09,08
02:10,35	02:14,26	200	02:25,52	02:29,89
		motýlek		
00:51,96	00:53,52	100	00:57,92	00:59,66
01:56,48	01:59,97	200	02:08,43	02:12,28
		volný způsob		
00:22,01	00:22,67	50	00:24,77	00:25,51
00:48,57	00:50,03	100	00:54,38	00:56,01
01:47,02	01:50,23	200	01:57,28	02:00,80
03:46,78	03:53,58	400	04:07,90	04:15,34
07:54,31	08:08,54	800	08:33,36	08:48,76
15:00,99	15:28,02	1500	16:32,04	17:01,80
		polohový závod		
01:59,67	02:03,26	200	02:12,56	02:16,54
04:15,84	04:21,46	400	04:38,53	04:46,89

Tabulka č. 3: Přehled kvalifikačních časů (limitů) pro účast na OH 2020 dle FINA (Perna, 2020)

3.4.2. MISTROVSTVÍ SVĚTA

Mistrovství světa je po OH druhou nejprestižnější událostí v plaveckém sportu, kterou nepořádá MOV, nýbrž FINA. Tato globální akce se koná nepřetržitě od roku 1973 v případě 50 m bazénu a od roku 1993 v případě 25 m bazénu. Tím se dostáváme k tomu, že mistrovství světa ve vodních sportech se koná jak na 50 m bazénu, tak na 25 m bazénu, a to v odlišných letech. Mistrovství světa na dlouhém (50 m) bazénu se do přelomu století konalo každé čtyři roky, ale od roku 2001 se již koná každé dva roky, vždy v lichých letech, aby v letních měsících nedocházelo ke křížení s OH. Oproti tomu světový šampionát na krátkém (25 m) bazénu se koná vždy v zimním období sudých let. Obě události jsou tedy z pravidla pořádány po uplynutí dvou let, samozřejmě s některými historickými výjimkami (FINA World Championships, 2021).

Součástí letního MS v plaveckých či vodních sportech (50 m bazén) není pouze bazénové plavání. V rámci této významné sportovní události se konají také soutěže ve skocích do vody, vodním pólu a dálkovém či synchronizovaném plavání. Ve druhé variantě MS se koná pouze soutěž v bazénovém plavání (FINA World Championships, 2021).

Pro většinu plavců bývá o něco prestižnější MS na dlouhém bazénu, s ohledem na jeho delší tradici, stejný bazén jako na OH a také příznivější postavení v rámci olympijského makrocyklu. Řada plavců má po OH delší přechodné tréninkové období, a nestihnou se tak připravit na další vrcholnou událost. Je však důležité zmínit, že i přesto v posledních letech významně vzrůstá prestiž závodů na krátkém bazénu, včetně MS. Pravděpodobně za to může soutěž nazývaná „The International Swimming League“ (ISL), jejíž jednotlivé závody se konají právě v krátkém 25 m bazénu. Tato soutěž vznikla v roce 2019 (ISL, 2022) a její atraktivní program významně přispívá k propagaci plaveckého sportu a divácké podpory, a to i přes nepříznivou situaci pandemie Covid-19.

Stejně tak jako v rámci OH, tak i v rámci MS se program disciplín neustále mění, především z důvodu atraktivnosti. Tabulka níže představuje souhrn mužských a ženských plaveckých disciplín na posledních MS jak pro 50 m bazén, tak pro 25 m bazén. V tabulce jsou tentokrát zvýrazněny disciplíny, které jsou v programu MS navíc oproti OH. Rovněž jsou zde dvě disciplíny přeškrtnuté, jelikož nejsou součástí programu MS na krátkém (25 m) bazénu (FINA World Championships, 2021).

POHLAVÍ PLAVECKÝ ZPŮSOB	MUŽI (50 m)	ŽENY (50 m)	MUŽI (25 m)	ŽENY (25 m)
Motýlek	50, 100 a 200 m	50, 100 a 200 m	–„–	–„–
Znak	50, 100 a 200 m	50, 100 a 200 m	–„–	–„–
Prsa	50, 100 a 200 m	50, 100 a 200 m	–„–	–„–
Volný způsob	50, 100, 200, 400, 800, 1500 m	50, 100, 200, 400, 800, 1500 m	–„– 800 m	–„– 1500 m
Štafety	4x100 a 4x200 m	4x100 a 4x200 m	+ 4x50 m	+ 4x50 m
Štafeta – MIX	4x100 m		4x50 m	
Polohový závod	200 a 400 m	200 a 400 m	+ 100 m	+ 100 m
Štafeta	4x100 m	4x100 m	+ 4x50 m	+ 4x50 m
Štafeta – MIX	4x100 m		4x50 m	

Tabulka č. 4: Přehled mužských a ženských disciplín na MS v dlouhém i krátkém bazénu
(vlastní zpracování dle FINA World Championships, 2021)

Pravidla MS se nijak neliší od pravidel OH či jiných významnějších soutěží v plavání. U disciplín do 200 metrů plavec vždy absolvuje nejdříve rozplavby (počet rozplaveb se odvíjí od množství přijatých plavců v rámci dané disciplíny), ze kterých pak může dále postoupit do semifinále a finále, kam vždy postupuje šestnáctka, respektive osmička nejlepších plavců dle zaplavaných časů. U disciplín od 400 metrů výše se z rozplaveb postupuje přímo do finálové osmičky. Pakliže závodníci na 16. a 17. místě, respektive 8. a 9. místě, dosáhnou na setiny sekundy stejného času, koná se zvláštní rozplavba těchto dvou závodníků, která určí postupujícího.

3.4.2.1. KVALIFIKACE NA MS

Pro obě varianty mistrovství světa v plavání platí z českého pohledu stejné kvalifikační podmínky, vyplývající z projektu přípravy reprezentačního družstva seniorů pro rok 2021/2022, jenž podléhá schválení Českého svazu plaveckých sportů. Stejně jako v případě OH, je nutné zaplavat jeden z limitů stanovených FINA. Jistotu účasti máte pouze v případě splnění A limitu, limit B tentokrát slouží pouze pro start v doplňkových disciplínách. Samozřejmostí je zaplávání kvalifikačních limitů ve vymezeném kvalifikačním období a v rámci schválené soutěže FINA. Podobně jako na OH, v jednotlivých disciplínách mohou startovat

pouze dva plavci se splněným A limitem nebo jeden závodník s B limitem. V rámci plnění limitů existují některé výjimky, jenž souvisí s účastí na OH či absolvování finále na některých z vrcholných akcí (typu ME či MS) v uplynulém roce (Strnad, 2021).

Z pohledu USA nominace plavců na MS rovněž podléhá splněním limitu FINA A. Dále bude přihlíženo k jednotlivým prioritám stanovenými americkou plaveckou federací. První prioritou je přednost plavců, kteří mají první a druhé nejrychlejší časy v disciplínách 50 a 100 metrů volný způsob. Druhá priorita je tvořena plavci, kteří mají nejrychlejší časy v ostatních individuálních disciplínách. Třetí prioritu pak tvoří plavci, kteří mají druhé nejrychlejší časy v ostatních individuálních disciplínách. Vše podléhá stanovenému kvalifikačnímu období, respektive jeho konci. U nominace USA je potřeba zmínit, že na MS je obdobně jako na OH stanovený celkový počet plavců v rámci jednoho týmu na 52 (26 mužů a 26 žen). Následně již záleží na jednotlivých federacích, kolik plavců na dané MS vyšlou, což odpovídá i počtu splněných kvalifikačních limitů (ATHLETE SELECTION PROCEDURES, 2021).

3.4.3. KOMPARACE ČR A USA Z HLEDISKA MÍRY ÚSPĚŠNOSTI

Někdo by mohlo přijít nevhodné srovnávat stát, jenž má 329,5 milionů obyvatel a dle americké plavecké federace přes 400 tisíc členů (About USA Swimming, 2022; The world bank, 2020), se státem, jenž disponuje „pouze“ necelými 11 miliony obyvatel a zhruba 32 tisíci aktivních plavců (Rejstřík sportu, 2021; The world bank, 2020). Počet obyvatel ale nemusí být určující faktor úspěchu, jelikož přihlédneme-li ke druhému nejúspěšnějšímu státu v historii plavání, zjistíme, že Austrálie disponuje oproti USA „pouze“ 25 miliony obyvatel (The world bank, 2020). Naopak mnohem početnější státy, kterými jsou Čína či Indie, nedosahují (v případě Indie ani zdaleka) takových úspěchů jako USA či Austrálie, a to i přesto, že zde žije mnohem více lidí. Mnohem více určující je plavecká základna daného státu, respektive množství lidí, kteří aktivně provozují tento sport. Čím více lidí, tím větší výběr a pravděpodobnost úspěchu.

Rovněž by někdo mohl namítat, proč srovnávat plaveckou mocnost a plaveckého „trpaslíka“, mezi nimiž je navíc i propastný, finančně ekonomický rozdíl. Dle mého názoru bychom se měli učit od nejlepších (od mistrů), a proto je potřeba nejprve se s nimi nebát srovnat. Navíc finančně ekonomická stránka jde ruku v ruce s úspěchy.

Autoři, kteří se zabývají problematikou úspěchu, definují tento pojem jako pozitivní výsledek nějaké činnosti neboli dosažení toho, co jsme si my sami dali za cíl, co jsme plánovali

a o co jsme usilovali (Havránek a kol., 2011; Kent, 2007; Plamínek, 2010). Sportovní úspěch můžeme charakterizovat jako dosažení námi stanoveného výsledku či výkonu. Soutěžní úspěšnost je pak definována jako opakované dosahování vrcholné výkonnosti. Úspěch je tedy spojen s našim vlastním výkonem (Pecha a kol., 2016).

Pro sportovce je úspěch důležitý především z pohledu psychologie, jelikož je pro ně prožitkem a motivací, jež je ženou kupředu a vytváří samotnou podstatu sportování. V současnosti je ale stále více úspěch daného sportovce vnímán společností především dle dosaženého výsledku, nikoliv výkonu. Nezáleží tedy bohužel na tom, že daný sportovec podal svůj maximální možný výkon, jelikož divák a společnost hodnotí především výsledek. To může být pro sportovce v některých případech často velmi náročné a demotivační, zejména z hlediska psychologické přípravy. Společnost se jednoduše s výsledky svých vrcholových sportovců ztotožňuje a vnímá je jako projev vlastenectví a reprezentace národa (Slepička, 2018).

„Politici i média počítají medaile jako měřítko mezinárodního úspěchu, navzdory protestům Mezinárodního olympijského výboru, že tabulka olympijských medailí není řádem zásluh“ (De Bosscher et al., 2009). I přes to všechno se stále hodnotí úspěch ve sportu v počtu získaných medailí na dané vrcholné akci typu OH či MS. Na druhou stranu je ale potřeba přiznat, že důvodem stále se zvyšující komercializace sportu, a tím i ekonomického zhodnocení daného státu či sportovce, je politický pohled skrze medailové hodnocení pochopitelný (Slepička, 2018). Hodnocení dle počtu medailí a dalších umístění je také jediný možný způsob, jak změřit a porovnat jednotlivé země na vrcholných akcích, jelikož skrze snahu, zlepšení či maximální výkon daného sportovce by byla měření a komparace velmi obtížná. Otázkou zůstává, zda vůbec možná. K důraznému zamyšlení by ale měla vést častá neadekvátní kritika sportovců ze strany společnosti či snižování podpory ze strany státu, jež končíva předčasným ukončením, v budoucnu třeba i možné, velmi úspěšné, kariéry.

V následující tabulkách je zobrazen přehled celkového či průměrného počtu osob a získaných medailí na OH a MS jak v dlouhém, tak v krátkém bazénu. V rámci srovnání daných ukazatelů mezi ČR a USA bylo vybráno období, kdy se ČR stala samostatnou zemí (tzn. od 1.1.1993), aby byla zajištěna objektivita předložených dat. Důležité je zmínit, že OH se konají jednou za čtyři roky, kdežto MS jedenkrát za dva roky, jak již bylo zmíněno v předchozích

kapitolách. Tomu odpovídají i celkové počty osob a získaných medailí. Součástí tabulky jsou ukazatele, které byly vypočítány následovně:

- počet osob – součet osob, které se zúčastnily OH či MS za dané období,
- počet medailí – součet získaných medailí na OH či MS za dané období,
- \varnothing (průměr) počet osob na 1 OH či MS – Počet osob/počet jednotlivých akcí,
- \varnothing počet medailí na akci – počet medailí/počet jednotlivých akcí,
- \varnothing počet osob na získání medaile – počet osob/počet medailí,
- \varnothing počet medailí na osobu – počet medailí/počet osob.

	LOH (1996–2020)	MS 50 m (1994-2019)	MS 25 m (1993-2018)			
	Počet osob	Počet medailí	\varnothing počet osob na 1 akci	\varnothing počet medailí na akci	\varnothing počet osob na získání medaile	\varnothing počet medailí na osobu
ČR	57	0	8			
USA	324	212	46	30,3	1,5	0,65
ČR	113	2	9	0,2	56,5	0,02
USA	516	403	43	33,6	1,3	0,78
ČR	115	1	8	0,07	115	0,01
USA	388	306	26	21,8	1,27	0,79

Tabulka č. 5: Srovnání ČR a USA na vrcholných akcích za daná období (vlastní výpočet dle dat Olympic results..., 2021; FINA World Championships, 2021)

Z předchozích tabulek je patrné, že převaha USA je oproti ČR ve všech ukazatelích opravdu značná. Dominance USA se však neprojevuje pouze při srovnání s ČR, ale i v porovnání s ostatními plaveckými vyspělejšími státy světa, i když ne tak markantně. USA jsou dlouhodobě, s relativně velkým rozdílem, nejúspěšnější státem světa, co se týče získaných medailí, na všech uvedených vrcholných akcích (Olympic results..., 2021; FINA World Championships, 2021).

Rozdíl v počtu zúčastněných osob a počtu medailí je při srovnání ČR a USA opravdu markantní. Podstatnější je ale fakt, že tým amerických plavců je mnohem efektivnější v získání medailí na jednotlivých akcích, což podtrhují ukazatele o počtu medailí na akci, počtu osob na

zisk medaile a počtu medailí na osobu. Mnohem větší efektivitu amerických plavců by dokazoval i předpoklad, kdybychom se zajímali, kolik by měl americký tým medailí, kdyby se účastnil jednotlivých akcí se stejným počtem osob jako ČR. To tedy svědčí o tom, že USA vysílají na jednotlivé akce nejenom větší množství plavců, ale především více kvalitnějších a medailově schopnějších plavců, což se následně odráží i v celkovém počtu získaných medailí.

3.5. ROZBOR PLAVECKÉ PŘÍPRAVY

Poslední kapitola teoretické části této práce je věnována rozboru jednotlivých částí (složek) sportovní přípravy a dalším důležitým faktorům, které ovlivňují sportovní výkon. Obecně lze říci, že sportovní přípravu (trénink), tedy i tu plaveckou, rozdělujeme do čtyř základních částí, které jsou součástí mé bakalářské práce (Šimáček, 2019). Choutka a Dovalil využívají dělení na přípravu kondiční, technickou, taktickou a psychologickou. Všechny tyto složky mají v různých sportech odlišnou důležitost, ale je potřeba je neustále rozvíjet, protože jsou navzájem propojené. Ačkoliv je vliv těchto složek zásadní, sportovní výkon ovlivňují i některé další faktory, které lze ovlivnit. Mezi tyto faktory řadíme především regeneraci a výživu.

„Úspěch závodního plavání spočívá ve schopnosti udržet technickou preciznost v maximální rychlosti v únavě a ve stresu“ (Goldsmith, 2004). Vše výše zmíněné tedy velmi zásadně ovlivňuje plavecký výkon i úspěšnost sportovců na vrcholných soutěžích, a proto je nutné zařazení této kapitoly.

3.5.1. KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Jedná se o složku plavecké přípravy, které je ve většině případů věnována největší pozornost, jelikož její hlavní část tvoří kondiční příprava ve vodě, tedy samotný plavecký trénink. Méně pozornosti je pak v některých případech věnováno druhé části, kterou představuje suchá příprava. Jelikož je kompletní charakteristika a analýza těchto částí kondiční přípravy v plavání podrobně rozebrána v mé bakalářské práci (Šimáček, 2019), bude tato část zkrácena a věnována spíše obecným východiskům s přihlédnutím k dotazníkovému šetření.

Základním cílem kondiční přípravy je rozvoj jednotlivých pohybových schopností, mezi které patří schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a také pohyblivost (Perič a Dovalil, 2010). Tyto schopnosti lze rozvíjet v rámci jednotlivých tréninkových jednotek, ať už

ve vodě, či na suchu. Tréninkové jednotky, stejně tak jako celá plavecká sezóna, vyžadují od trenérů správnou periodizaci a plánování. Časové rozmezí tréninkových jednotek se v plavání pohybuje nejčastěji mezi 60-120 minutami, výjimečně ale i více. Každá tréninková jednotka obsahuje různá cvičení a různé typy sérií či počty opakování, které jsou zařazovány cíleně s ohledem na adaptaci organismu. Nejčastěji je tak tréninková jednotka složena z tzv. rozcvičení, na které ve vodě navazuje rozplavání, dále jedné či několika hlavních částí, a regenerační („vyplavávací“) části, která je nejčastěji zařazována na konec tréninku nebo po hlavní sérii. V rámci tréninkových jednotek volíme mezi čtyřmi základními prvky: objem, intenzita (rychlost), interval (odpočinek mezi úseky či sériemi), délka a počet opakování.

Součástí plaveckých tréninků jsou také čtyři obecné metody: plavání souhrou, pouze nohama, pouze pažemi a technická cvičení. Suchá příprava má rovněž několik různých metod k rozvoji požadovaných pohybových schopností. Kombinací výše zmíněných prvků a metod se čtyřmi plaveckými způsoby (plus polohový závod), různými tréninkovými principy, bazény či jinými prostory, pomůckami a dalšími složkami sportovní přípravy, lze dosáhnout obrovského množství tréninkových jednotek různého zaměření. I proto se mohou tréninkové jednotky, ale i celkové koncepce plavecké přípravy, u jednotlivých trenérů či států více či méně lišit. Rozdíly mohou být samozřejmě jak pozitivní, tak negativní, a je proto nezbytné dodržování tréninkových principů či zásad (super-kompenzace, plánování, pestrost, vyváženost atd.) s přihlédnutím k danému sportovci či tréninkové skupině (Olbrecht, 2000; Lynn, 2008).

Ačkoliv je plavání považováno za individuální sport, Hannula a Thornton (2012) zmiňují důležitost týmového pojetí v rámci plavecké přípravy. S tím je spojený jeden důležitý aspekt trenérské práce, jímž je vytvoření fungující tréninkové skupiny. Tu lze rozdělit dle několika hledisek: dle pohlaví, věku, množství tréninků, specializace plaveckého způsobu, délky specializované tratě či kombinací všech těchto hledisek. Tomu odpovídá i celková skladba plavecké přípravy dané skupiny, která se většinou v mnoha ohledech liší. Vše zmíněné je rovněž součástí mé bakalářské práce, včetně specifik v plavecké přípravě jednotlivých tréninkových skupin a periodizace (Šimáček, 2019).

3.5.2. TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

„Technická příprava je zaměřena na vytváření (osvojování) a zdokonalování (zefektivňování, precizaci) sportovních dovedností, resp. sportovní techniky, kterou sportovec projevuje výkonnostní potenciál v podmínkách soutěže“ (Neuls a Viktorjeník, 2017). Již z této

definice vyplývá, že je technická příprava součástí procesu motorického učení, jelikož dochází k opakovanému provádění pohybu, který podléhá opravám a zpřesňování. Maximální možné využití potenciálu sportovce je totiž možné pouze v případě dokonale zvládnutého provedení pohybového dovednosti, jenž se však může individuálně mírně lišit. Osobité odlišnosti v provedení pohybu označujeme v plavání jako plavecký styl. Velkou roli v rámci technické přípravy hraje všeobecná pohybová příprava, která v případě, že probíhá od dětství, velmi významně ovlivňuje rychlost a přesnost zdokonalování dané pohybové činnosti. Technická příprava podléhá především věku a výkonosti sportovců, ale také specializaci daného jedince, tudíž je potřeba ji uzpůsobovat (Neuls a Viktorjeník, 2017).

Pokorná (2008) rozděluje zaměření technické přípravy plavce dle čtyř vývojových etap tréninku, kterými jsou: **přípravný, základní, specializovaný a vrcholný plavecký trénink**. Olbrecht (2000) pak rozlišuje v plavání dva základní typy cvičení techniky. První typ cvičení je zaměřen na samotné osvojení a také opravu plaveckého stylu. Druhý typ se vyznačuje využíváním tzv. technických cvičení se záměrem zautomatizování správného provedení stylu jednotlivých plaveckých způsobů. Technická cvičení (anglicky drills) slouží ke zdokonalení dílčí či celkové pohybové dovednosti. Stejně jako u jiných složek sportovní přípravy, i v případě technické přípravy je zapotřebí dodržování několika zásad, které se odlišují dle typu. Zatímco první typ podléhá především dostatečnému odpočinku, nízkému objemu technických cvičení, krátkých opakování a jednodušších cvičení, v případě druhého typu by mělo docházet k postupnému navyšování objemu cvičení, zkracování odpočinku, zvyšování intenzity provedení a k zařazování složitějších pohybových prvků. Vše tedy podléhá především plavecké vyspělosti daného jedince (Olbrecht, 2000; Neuls a Viktorjeník, 2017).

U zkušených plavců je zapotřebí rozvíjet techniku všech plaveckých způsobů, včetně plaveckých obrátek, startů, dohmatů či štafetových předávek. Nelze ale opomíjet ani cvičení pro rozvoj základních plaveckých dovedností (dýchání, splývání, cit pro vodu či záběry dolních a horních končetin), které jsou určené především začátečníkům, nesporně důležité jsou také pro závodní plavce. Podíl technické přípravy je v jednotlivých etapách plaveckého tréninku různý. Největší důraz technické přípravy by měl být kladen v úvodních vývojových etapách plaveckého, ale zdokonalování jednotlivých technických prvků má neoddiskutovatelné zastoupení ve všech vývojových etapách plaveckého tréninku, včetně té vrcholové. Zde se

zastoupení technické přípravy liší i v rámci jednotlivých tréninkových cyklů (Pokorná, 2008; Neul a Viktorjeník, 2017).

V posledních letech se na technickou přípravu klade stále větší a větší důraz. Na nejvyšší světové úrovni je trendem hledání všemožných drobností v plavecké technice, kterými lze stále posouvat výkonnost světového plavání. Tomuto trendu napomáhá i prudký vývoj technologií, které jsou ve světě plaveckého sportu stále více využívány. Velmi využívanou technologií je v současné době tzv. video analýza, díky které můžeme zjistit např. četnost záběrů, překonanou vzdálenost na jeden záběr, čas nádechu či obrátky, rychlost (zrychlení a zpomalení) plavce v jednotlivých fázích, sílu a účinnost záběru či kopu, odpor plavce při využití dané techniky nad i pod vodou, a ještě mnohem více. Výhodou je také zpětná vazba pro samotného plavce či trenéra, nebo srovnání s ostatními plavci. Existuje samozřejmě celá řada dalších využívaných technologií, které nemusí přímo souviset s technickou přípravou, ale bezpochyby ovlivňují výkon sportovce. Je logické, že USA patří v této oblasti ke světovým lídrům, kdy převážná část úspěšnosti vzniká právě zde. Důležité je však zmínit, že technologie stále více pronikají i do českého plavání, což rozhodně přispívá lepším výkonům (Novotný, 2019).

3.5.3. TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

Perič a Dovalil (2010) definují taktickou přípravu jako část sportovního tréninku, která má sportovce naučit „vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách soutěží“. Stejně jako ostatní složky sportovního tréninku, i taktická příprava podléhá osvojení a zlepšování taktických dovedností a schopností, díky nimž si sportovec může následně dle situace vybírat nejideálnější možné řešení. V rámci taktické přípravy rozlišujeme dva základní pojmy: **strategie** a **taktika**. Strategie je plán, který je předem promyšlený a vytvořený, kdežto taktika je soubor několika možných řešení situací v soutěži, jež podléhají získaným vědomostem, zkušenostem a dovednostem daného sportovce (Perič a Dovalil, 2010).

Nejenom v plavání existuje mnoho způsobů, jak pokazit závod, a tím i předchozí náročný trénink. Je proto nesmírně důležité zařazovat taktickou přípravu v každodenním tréninku a rozvíjet tak vědomosti, zkušenosti a dovednosti daného plavce v rámci jednotlivých disciplín. Rozvoj taktické přípravy podléhá především vývojové etapě sportovního tréninku, ve které se daný jedinec nachází, ale také tréninkovým cílům, specializací a individualitě daného plavce. Taktika či strategie je samozřejmě součástí i plaveckých závodů, kde většinou vychází

z domluvy svěřence a jeho trenéra. Obecnou závodní taktiku lze rozdělit dle délky tratě a plaveckých způsobů, což platí zejména pro polohový závod či 200 m motýlek, kde se taktika závodu mírně liší, ačkoliv se jedná o tratě se stejnou délkou jako u jiných způsobů (Brooks, 2011).

3.5.4. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

K tomu, aby došlo k zdárnému uskutečnění sportovního výkonu, je zapotřebí vytvářet optimální psychické předpoklady sportovce, což je hlavním cílem psychologické přípravy. Přizpůsobení (adaptace) podmínkám sportovní činnosti a vědomá regulace psychických funkcí sportovce, je hlavní klíč k úspěšnému výkonu (Perič a Dovalil, 2010). Každý sportovec se již určitě někdy setkal s jiným sportovcem, který při závodě nedokáže využít své schopnosti, ačkoliv poctivě trénoval a v tréninku podává mnohem lepší výkony. Rovněž se lze setkat s pravým opakem, tedy se sportovcem, který netrénoval příliš efektivně, ale v závodě dokáže předvést výkon, který nemusí odpovídat výkonům v tréninku. Myšlenkové pochody v hlavě tedy dokážou velmi ovlivnit sportovcův výkon v závodě, ale i při tréninku. To samozřejmě platí i v plavání.

Riewald a Rodeo (2015) uvádí, že aby plavci dosáhli svého potenciálu, musí mysl a tělo fungovat jako jeden celek a musí být schopny eliminovat různé rušivé vlivy. Důležitost správného nastavení mysli podtrhuje kromě sportovních psychologů i řada sportovců a trenérů z jiných sportovních odvětví. Sportovní psychologie zaznamenává prudký rozvoj a stále více sportovců sahá po spolupráci se sportovními psychology, ačkoliv hlavní práci v psychologické přípravě vykonává trenér. V rámci této složky sportovního tréninku je tak důležitá spolupráce a vzájemná komunikace všech tří stran, tedy sportovce, trenéra a psychologa.

Přestože se psychologická příprava dostává stále více do sportovního povědomí, sportovci a trenéři často nejsou ochotni tuto složku zařadit do svého pravidelného tréninkového režimu. V mnoha případech je tak neúspěch řešen ještě tvrdším kondičním či technickým tréninkem, ačkoliv problém se může skrývat právě v oblasti psychologické přípravy (Riewald a Rodeo, 2015). Dle Hannuly a Thorntona (2012) by měla být mysl trénovaná stejně dobře jako tělo. Bez dostatečného sebevědomí a důvěry, jež plynou především ze vztahu sportovce a trenéra, není možné dosáhnout vrcholu ve svém sportu (Hannula a Thornton, 2012).

3.5.5. DALŠÍ FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

V rámci sportovní přípravy je největší pozornost věnována samotnému tréninku, ačkoliv dle mnoha autorů, včetně Bernacikové a kol. (2020), ale i některých trenérů či sportovců, jsou pro úspěch důležité tři hlavní části – trénink, regenerace a výživa. Jelikož jsou tyto složky provázané, k plnohodnotnému sportovnímu výkonu je zapotřebí jejich vzájemná vyváženost. Na sportovní výkon mají samozřejmě značný vliv i somatické faktory a předpoklady, sociální faktory (rodinné zázemí, kamarádi, učitelé, tréninková skupina atd.), tréninkové a závodní podmínky či zakázané látky (doping) (Pokorná a Čechovská, 2009). Tyto faktory ovšem nejsou příliš dobře srovnatelné nebo již byly popsány výše.

3.5.5.1. REGENERACE

Této části sportovního tréninku není v ČR velmi často věnována potřebná pozornost, jelikož bývá chybně prezentována a podceňována. Nejčastěji je totiž vnímána ve smyslu nedostatečného množství kondiční přípravy, respektive zaměření se pouze na kondiční přípravu jakožto jediný možný přístup k dosažení maximálního sportovního výkonu. Přitom k dosažení vyšší výkonnosti či trénovanosti je zapotřebí, aby po každém zatížení následovalo i potřebné zotavení. Regenerace ale neprobíhá pouze po zatížení, musí být součástí samotného tréninku. Jejimi hlavními úkoly jsou především obnova psychických a tělesných sil, kompenzace změn v organismu po fyzické aktivitě, prevence přetížení či poškození organismu. Regenerací lze rovněž předcházet přetrénování či syndromu vyhoření, což ve sportu bohužel často nastává. Čím lépe zvolená a naplánovaná regenerace ve sportu je, tím rychlejší je i samotná obnova sil. Vše tedy podléhá především stupni únavy, ale rovněž i plánování, řízení a stavbě tréninkového procesu. Regenerace je tak spojená i s tzv. laděním sportovní formy (Bernaciková a kol., 2020; Perič a Dovalil, 2010).

Ve sportu rozlišujeme dvě formy regenerace. První z nich je forma pasivní, do které řadíme především dostatečný spánek a odpočinek bez jakékoliv fyzické aktivity. Druhou formou, cíleně a plánovaně užívanou především ve sportu, je forma aktivní regenerace či aktivního odpočinku. Sem lze zařadit tři okruhy prostředků, kterými lze aktivní regeneraci realizovat a které se vzájemně prolínají. Jsou jimi pedagogické, biologicko-lékařské a psychologické prostředky. Do těchto skupin lze zařadit např. životní styl; kompenzační cvičení; výživu; masáže, fyzioterapii, vodní, tepelné, světelné či elektro procedury; relaxační, dechová či autoregulační cvičení atd. Nejčastěji v přechodné fázi tréninku (není podmínkou) jsou také

zařazovány sporty či činnosti, které jsou odlišné od kmenového sportu a měly by být prováděny v nízké intenzitě (Bernaciková a kol, 2020; Perič a Dovalil, 2010). Naopak v průběhu tréninkových cyklů jsou využívány tzv. regenerační tréninky, které podléhají nižšímu objemu i intenzitě. Obrovským fenoménem poslední doby, který je potřeba zmínit, jsou rovněž různé druhy regeneračních pomůcek, kterými jsou např. masážní válce, tyče, pistole, míče, tejpky atd.

3.5.5.2. VÝŽIVA A DOPLŇKY STRAVY

Každý pohyb či svalová kontrakce vyžaduje energii poskytovanou z nitra těla. Jelikož zásoby energie uvnitř těla nejsou nekonečné, je důležité tyto zásoby vytvářet a udržovat. K tomu nám dopomáhají potraviny a nápoje, které konzumujeme. Z nich pak získáváme energii potřebnou ke stále se opakujícímu cyklu tréninku a regenerace. Výživa bývá často trefně označována jako tzv. „palivo“ pro výkon. Součástí výživy je především jídlo a voda, které řadíme k základním životním potřebám lidského těla, jež ovlivňují správnou a efektivní funkci svalů, orgánů a energetického systému (Bernaciková a kol, 2020; Riewald a Rodeo, 2015).

Celkově v životě, ale obzvláště ve sportu je důležité splnění kvalitativní a kvantitativní stránky výživy. Kvalitativní stránka podléhá především vyváženosti skladby stravy. Tím je myšleno zastoupení šesti základních a požadovaných složek potravy, mezi které patří sacharidy, bílkoviny a tuky, ale také vitamíny či minerály, a samozřejmě také voda. Naopak kvantitativní stránka určuje především požadované množství těchto složek (potravy), které daný jedinec vyžaduje k plnohodnotnému fungování. Obě stránky podléhají celé řadě dalších aspektů, které je potřeba brát v úvahu, jako je např. věk, pohlaví, tělesná výška a hmotnost, trénovanost, individuální potravinové preference či tolerance. Výživu by tedy měli odborníci stanovovat na základě individuálních zvláštností a potřeb daného sportovce, nikoliv např. dle současného trendu (Riewald a Rodeo, 2015).

Převážná část denního příjmu potravy by měla by být přijímána z pestrého a plnohodnotného jídla z přírodních zdrojů, tzn. zelenina, ovoce, maso, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy atd. Ve sportu se ale nezbytnou součástí staly také doplňky stravy (suplementy). Ať už se jedná o vitamíny či minerály, proteinové přípravky, sacharidové či iontové nápoje, aminokyseliny, kreatin, doplňky na povzbuzení nebo některé další „pomocníky“, jež podporují vyváženost naší stravy nebo poskytují benefity spojené se zdravým a sportovním výkonem. Již z názvu doplňků stravy vyplývá, že se nejedná o náhradu zmiňované nutričně vyvážené přirozené stravy, nýbrž pouze o doplnění sloužící k usnadnění

příjmu živin či jiných látek, a tím zlepšení regenerace a zvýšení sportovního výkonu (Clark, 2014).

Obrovským problémem současné doby, jenž plyne z nekonečného množství informací, které je na nás hrnuto ze všech možných zdrojů, se stává, že velká část sportovců neví, co, kdy, jak a proč by měli jíst, případně užívat ve formě doplňků stravy. Často dochází k situacím, že je výběr jídla či užívání doplňků stravy u některých sportovců náhodný, zmatečný a beze smyslu, což může velmi ovlivňovat sportovní výkon či způsobovat závažnější obtíže. Velkým problémem je také přehnaná a velmi často nepodložená propagace o účincích sportovních doplňků, jejichž výroba nemusí být v některých případech regulována, čímž hrozí požití zakázané látky sportovcem (Clark, 2014).

4. VÝZKUMNÁ OTÁZKA A HYPOTÉZY

4.1. VÝZKUMNÁ OTÁZKA

- Proč čeští plavci nedosahují úspěchů jako plavci američtí?

4.2. HYPOTÉZY

H1: Předpokládáme, že systém vzdělávání v USA je z hlediska dosažení budoucích sportovních úspěchů příznivější než systém vzdělávání v ČR.

H2: Předpokládáme, že nižší výkonnost českých plavců má spojitost s horším zázemím a vybavením pro plaveckou přípravu.

H3: Předpokládáme, že nejvíce rozdílů v rámci jednotlivých složek plavecké přípravy mezi oběma státy je v oblasti suché přípravy.

5. METODIKA ZPRACOVÁNÍ

5.1. VÝZKUMNÁ METODA

Ke srovnání všech možných aspektů, které mohou mít vliv na odlišnou výkonost, a tím i úspěšnost, plavců ČR a USA na vrcholných plaveckých soutěžích, jsem využil metodu dotazníku, který byl směřovaný vzorku respondentů se zkušenostmi z USA. Mezi hlavní důvody využití dotazníku patří zejména: nejrychlejší a nejefektivnější možné zpracování informací z pohledu vzdálenosti a časového vypětí respondentů (i s ohledem na odlišné časové pásmo), snadnější naplnění cíle práce, a tím stanovení zásadních rozdílů v souvislosti s množstvím odpovědí na danou otázku, v neposlední řadě také opakované využití dotazníku v rámci srovnávacího šetření v budoucnosti.

5.1.1. METODA DOTAZNÍKU

Samotný dotazník byl vytvořen přes webovou aplikaci Formuláře Google, z čehož vyplývá, že se jedná o online dotazník. Je rozčleněn celkem do šesti sekcí. Úvodní část obsahuje hlavičku dotazníku (včetně poděkování respondentům), zbylé části jsou tvořeny samotnými otázkami, které jsou z důvodu lepší orientace vždy rozděleny do následujících sekcí: Úvodní informace, Systém vzdělávání a sportu, Zázemí a vybavení pro sportovní přípravu, Plavecká příprava a Závěr.

Vzhledem k tématu a cílům práce, a tím maximálního využití zkušeností respondentů, jsem využil polostrukturovaný dotazník, který obsahuje všechny základní typy otázek, tedy jak otázky uzavřené, polouzavřené, tak i otázky otevřené. Součástí dotazníku jsou i specifické typy otázek, jako např. škálové. Celkem je dotazník tvořen 53 povinnými a 6 nepovinnými otázkami. Dotazník je přiložen k této práci v celém jeho znění.

5.2. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Volba výzkumného souboru lidí byla stanovena na základě jasně stanoveného kritéria. To spočívalo v osobní zkušenosti se systémem vzdělávání a plaveckou přípravou jak v ČR, tak v USA. Tím byla zajištěna vyšší objektivita této práce.

Celkem se mého dotazníkového šetření, které je součástí výzkumné části této práce, zúčastnilo 20 respondentů, kteří pobývali nebo stále pobývají v různých státech a městech

USA. Stejně tak je tomu i z pohledu ČR, jelikož respondenti pocházejí z různých krajů a měst po celé ČR. Tím máme zajištěný různý a nezájatý úhel pohledu. Nespornou výhodou zúčastněných respondentů je také to, že se nejedná pouze o studenty vysokých škol, nýbrž i o studenty škol středních, čímž získáváme větší rozhled v rámci řešené problematiky. Pakliže bychom převedli období a délku pobytu respondentů na jednotlivé roky, pohybujeme se v rozmezí let 2006 až po současnost a průměrná doba pobytu činí téměř 3,5 roku (někteří respondenti zde stále pobývají). To přispívá ke kvalitě a komplexnosti práce, jelikož nalezených rozdílů může být více, což podléhá dlouhodobější zkušenosti, případně i dlouhodobějšímu trendu daného státu.

Důležitým aspektem, který je potřeba zmínit v rámci charakteristiky výzkumného souboru, je to, že v rámci skupiny respondentů máme účastníky krajských či menších celorepublikových závodů, medailisty z MČR (jak v žákovských a juniorských kategoriích, tak i v kategorii dospělých), až po účastníky ME, MS, či dokonce OH.

5.3. METODY VYHODNOCENÍ

Data, která získáme z dotazníkového šetření budou vyhodnocena dvojitým způsobem, jelikož, jak už bylo zmíněno, dotazník obsahuje různé typy otázek. Proto byla využita jednak statistická analýza s obecnými statistickými ukazateli, doplněná o krátký popis dané otázky, ale také analýza doplňujících otevřených otázek či souhrnný popis jednotlivých sekcí dotazníku. Vše je uvedeno a uceleně shrnuto v kapitole výsledků této práce. Za touto kapitolou rovněž najdeme vyhodnocení hypotéz. Nejzásadnější rozdíly mezi oběma státy jsou pak uvedeny v souhrnu zásadních rozdílů (viz. kapitola 6.3).

6. VÝSLEDKY

K tomu, abych získal odpověď na otázku mnoha lidí v ČR (viz. 4.1 – Výzkumná otázka), kteří se pohybují v blízkosti plaveckého sportu, ale i těch, kterým jednoduše záleží na výsledcích českého sportu, jsem využil metodu polostrukturovaného dotazníku, jehož výsledky jsou popsány v následujících řádcích.

6.1. VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍHO

Výsledky jsou shrnuty v následujících podkapitolách pojmenovaných dle jednotlivých sekcí dotazníku.

6.1.1. ÚVODNÍ INFORMACE

- *Co tě vedlo k odcestování do USA?*
 - 16x – zdokonalení anglického jazyka a získání nových zkušeností, 13x – posune své sportovní kariéry, 9x – systém vzdělávání a vše s tím spojené.
- *Kdy jsi v USA pobýval/a, a jak dlouho? (např. 2014/2015, 1 školní rok)*
 - Rozptyl let – 2006 až současnost (celkem 16 let); 19 z 20 v posledních 10 letech;
 - průměrná délka pobytu – téměř 3,5 roku; rozptyl – půl roku až 6 let a více.
- *Jaký stupeň vzdělávání jsi v USA navštěvoval(a)?*
 - 5x – střední škola (High school), dva z nich v USA pokračování na VŠ,
 - 15x – VŠ (College či University).
- *Myslíš si, že počet obyvatel a vyšší ekonomická vyspělost USA jsou jedinými faktory, kvůli kterým je mezi oběma státy tak značný rozdíl ve sportovní úspěšnosti?*
 - 15 z 20 – NE. Počet obyvatel a vyšší ekonomická vyspělost nejsou jedinými faktory.

Z úvodní sekce dotazníku vychází, že převážná většina respondentů odcestovala do USA z mnoha důvodů, které směřují především k získání nových zkušeností, a to ať už životních, tak i studijních či sportovních. Nejvíce respondentů se do USA vydává po dokončení SŠ, čemuž odpovídá i průměrná délka pobytu a počet respondentů absolvujících VŠ. Jelikož 75 % respondentů uvedlo, že počet obyvatel a vyšší ekonomická vyspělost USA nejsou, dle jejich názoru, jedinými faktory, kvůli kterým je mezi oběma státy tak značný rozdíl ve sportovní úspěšnosti, je potřeba zbylé faktory najít jinde, o což se pokusíme během následujících kapitol.

6.1.2. SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ A SPORTU

- *Pakliže obecně srovnáš systém vzdělávání a sportu v obou zemích, myslíš si, že se jedná o zásadní faktor, který ovlivňuje úspěšnost či kariéru českých plavců?*
 - 20 z 20 – ANO. Jedná se o **velmi zásadní faktor**.
- *Ohodnoť na stupnici, do jaké míry si myslíš, že je systém vzdělávání a sportu zásadním faktorem ovlivňujícím úspěšnost či kariéru českých plavců.*
 - 17 z 20 respondentů uvedlo na desetibodové stupnici čísla 8 a více, tzn. jedná se o **velmi zásadní faktor**.
- *Považuješ provázanost škol a sportu v USA za zásadní rozdíl mezi oběma státy?*
 - 20 z 20 – ANO. **Velmi zásadní rozdíl**.
- *Ohodnoť podmínky k optimálnímu skloubení sportu a vzdělávání v ČR a USA?*
 - ČR – 18 z 20 respondentů uvedlo na pětibodové stupnici číslo 2 a méně, tzn. **v ČR spíše nepříznivé**.
 - USA – 18 z 20 respondentů uvedlo číslo 4 a více, tzn. **v USA příznivé (výborné)**.
- *Mají podle tebe USA příznivější systém vzdělávání a sportu z hlediska členské základny sportovců?*
 - 14 z 20 – ANO. **V USA mají příznivější systém z hlediska členské základny**.
- *Jsou dle tvého názoru v USA lépe podchycené typické problémy v odlivu sportovců v dorosteneckých, a především seniorských kategoriích?*
 - 14 z 20 – ANO. **Odliv sportovců je v USA lépe podchycený**.
- *Má systém vzdělávání a sportu v USA vliv na motivaci daného studenta/sportovce ke vzdělávání/sportu?*
 - 20 z 20 – ANO. **Velmi zásadní vliv**.
- *Má podle tebe školský patriotismus vliv na úspěšnost či kariéru sportovce?*
 - 15 z 20 – ANO. **Značný vliv**.

- *Má podle tebe zaměřenost škol na mimoškolní aktivity vliv na úspěšnost amerických plavců?*
 - 15 z 20 – ANO. **Značný vliv.**
- *Myslíš si, že rozdíl v úspěšnosti obou států spočívá i v rozdílné finanční podpoře sportovců?*
 - 17 z 20 – ANO. **Ano, spočívá.**
- *Má podle tebe placení školného negativní vliv na úspěšnost či kariéru amerických plavců?*
 - 18 z 20 – NE. **Placení školného nemá negativní vliv.**
- *Má podle tebe stipendijní program vliv na kariéru amerických plavců?*
 - 20 z 20 – ANO. **Velmi zásadní vliv.**
- *Je podle tebe rozdíl ve vzdělání (kvalitě) trenérů mezi oběma státy?*
 - 12 z 20 respondentů uvedlo na desetibodové stupnici čísla 8 a více a dalších 6 uvedlo 5 více, tzn. že **ve vzdělání trenérů obou států je významný rozdíl.**
- *Má podle tebe vzdělávání a kvalita trenérů vliv na nižší úspěšnost českých plavců?*
 - 15 z 20 – ANO. **Značný vliv.**
- *Myslíš si, že rozdíl mezi trenéry vychází z jejich finančního ohodnocení?*
 - 13 z 20 – ANO. **Ano, vychází.**
- *Myslíš si, že mají američtí sportovci na základě systému sportu a vzdělávání vyšší příležitost k tomu, aby byli úspěšní nejen ve sportu, ale i v následném životě?*
 - 15 z 20 – ANO. **Ano, mají.**

Po shrnutí výsledků této sekce dotazníku je patrné, že je systém vzdělávání a sportu jednou ze stěžejních oblastí, která zásadně ovlivňuje úspěšnost či kariéru plavců obou států. Součástí systému vzdělávání a sportu daného státu je samozřejmě celá řada faktorů, které utvářejí obecný rámec tohoto systému a zároveň vytvářejí rozdíl mezi oběma státy. Jedním z hlavních rozdílů je především provázanost škol a sportu, respektive vytvoření podmínek k co možná nejlepšímu skloubení vrcholového sportu a plnohodnotného vzdělávání. Z odpovědí

respondentů vychází, že jsou v ČR tyto podmínky spíše nepříznivé, kdežto v USA jsou naopak velmi příznivé, téměř výborné.

Aspekt příznivějšího skloubení sportu a vzdělávání v USA má vliv i na další oblasti, které vedou k vyšší úspěšnosti této země. Jsou jimi např. příznivější podmínky k rozsáhlejší členské základně sportovců, lépe podchycený odliv sportovců v problémovém období, vliv na motivaci studenta/sportovce ke sportu či vzdělávání (včetně mimoškolních aktivit a patriotismu), vliv na finanční podporu sportovců, ale také na vzdělávání, kvalitu, motivaci, ohodnocení, a tím i na množství trenérů. Všechny tyto rozdíly velmi zásadně ovlivňují úspěšnost sportovců daného státu.

Ačkoliv je tedy v USA součástí systému vzdělávání placení školného, nemá tento aspekt negativní vliv na úspěšnost či kariéru sportovců, ale naopak zde oproti ČR výrazně převažují zmíněná pozitiva. Systém vzdělávání a sportu v ČR má tedy zásadní vliv na menší úspěšnost českých plavců na mezinárodní scéně, ale i na úspěšnost sportovců v životě po sportovní kariéře. Dle mnoha respondentů, široké veřejnosti, ale i dle vrcholných představitelů, je systém vzdělávání a sportu v ČR nefunkční a zastaralý, což podléhá především nízkému financování těchto dvou oblastí ze strany státu.

6.1.3. ZÁZEMÍ A VYBAVENÍ PRO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU

- *Je podle tebe rozdíl v zázemí a vybavení zásadní z hlediska úspěšnosti plavců dané země?*
 - 18 z 20 – ANO. **Velmi zásadní rozdíl.**
- *Ohodnot, do jaké míry je zázemí a vybavení zásadní z hlediska úspěšnosti plavců dané země?*
 - 15 z 20 respondentů uvedlo na desetibodové stupnici čísla 8 a více, tzn. **velmi zásadní.**
- *Ohodnot zázemí pro plaveckou přípravu v USA.*
 - 19 z 20 respondentů uvedlo na desetibodové stupnici čísla 8 a více (z toho 11 respondentů číslo 10), tzn. **výborné zázemí.**
- *Ohodnot zázemí pro plaveckou přípravu v ČR.*

- Nejvíce respondentů (7) označilo na desetibodové stupnici číslo 5, tzn. **průměrné zázemí**, s převahou k podprůměrnosti (na stupnici méně než 5) – 8 hlasů.
- *Ohodnot vybavení pro plaveckou přípravu v USA.*
 - 19 z 20 respondentů uvedlo na desetibodové stupnici čísla 8 a více (z toho 12 respondentů číslo 10), tzn. **výborné vybavení**.
- *Ohodnot vybavení pro plaveckou přípravu v ČR.*
 - Nejvíce respondentů (10) označilo na desetibodové stupnici čísla 6 a 7 (jeden hlas číslo 8), tzn. **mírně nadprůměrné vybavení**.
- *Kde shledáváš největší rozdíly mezi oběma státy v rámci zázemí pro plaveckou přípravu?*
 - 16x – **Prostory pro suchou přípravu a regenerační či stravovací zařízení,**
 - 14x – **Plavecké bazény.**
- *Kde shledáváš největší rozdíly mezi oběma státy v rámci vybavení pro plaveckou přípravu?*
 - 13x – **Tréninkové či závodní vybavení a pomůcky; technologické pomůcky;**
 - 12x – **Plavecké trenažéry;**
 - 9x – Startovní zařízení a 8x – púlicí stěny.
- *Setkal(a) ses v USA s nedostatečnými prostorovými podmínkami pro plaveckou přípravu, které jsou pro ČR typické?*
 - 13 z 20 – NE a dalších 5 jen velmi málo. **Spíše ne.**
- *Setkal(a) ses v USA s nedostatečným vybavením pro plaveckou přípravu, které jsou pro ČR typické?*
 - 12 z 20 – NE a dalších 5 jen občas či velmi málo. **Spíše ne.**
- *Ve kterém typu plaveckého bazénu jsi v USA nejčastěji trénoval(a)?*
 - 13x – **25 yardů, 6 a více drah;**
 - 11x – **50 m, 8 a více drah.**

- *Byl tento bazén součástí areálu školy (kampusu)?*
 - 17 z 20 – ANO. **Převážně ano.**
- *Nacházely se i ostatní prostory pro sportovní přípravu ve školním areálu?*
 - 19 z 20 – ANO. **Ano, nacházely.**

Zázemí a vybavení pro sportovní přípravu je ve všech sportech zásadním faktorem, ne jinak je tomu i v plavání. Toto tvrzení potvrdili i respondenti, kteří se shodli, že zázemí a vybavení je z hlediska úspěšnosti plavců dané země velmi zásadní. V ČR je však sportovní zázemí i vybavení spíše průměrné, v případě zázemí ve většině případů i podprůměrné.

Nejenom v plavání, ale i celkově ve sportovním prostředí je toto téma v ČR velmi řešené, bohužel stále nevyslyšené. Při srovnání s USA respondenti shledávají největší rozdíly především v zařízeních pro suchou přípravu, regeneraci či stravování, ale samozřejmě i v dlouhodobém problému českého plavání, kterým jsou samotné plavecké bazény. Z pohledu vybavení respondenti nejčastěji uváděli tréninkové či závodní vybavení, technologické pomůcky, plavecké trenažéry, ale i vybavení, které se v ČR využívá málo či vůbec (zrcadla na dně bazénu, intervalový počítač, závaží či medicínabaly ve vodě).

V USA respondenti v převážné většině využívali prostory pro sportovní přípravu, které byly součástí areálu školy, tudíž se zde prakticky nesetkávali s prostorovými či materiálními problémy, které jsou pro ČR typické. Součástí školních areálů jsou samozřejmě i plavecké bazény (dle respondentů často i více), z nichž nejčastěji využívanými jsou yardové a 50 m bazény s šesti, ale spíš více plaveckými drahami (při rozdělení i 40 drah), které navíc nejsou dostupné veřejnosti, tudíž je lze plnohodnotně využívat pouze pro plaveckou přípravu. To stejné platí i pro ostatní prostory, např. pro suchou přípravu. I díky těmto školním areálům, kde najdeme vše potřebné na jednom místě, je v USA nadprůměrné zázemí, doplněné výrazně nadprůměrným vybavením. Rozdíl v zázemí a vybavení je tedy mezi oběma státy rovněž značný a taktéž velmi zásadně ovlivňuje úspěšnost českých plavců.

6.1.4. PLAVECKÁ PŘÍPRAVA

- *Ve kterých složkách plavecké přípravy shledáváš mezi oběma státy nejvíce rozdílů?*
 - 17x – **Suchá příprava**, 16x – **psychologická příprava**, 14x – **kondiční příprava ve vodě.**

- 13x – Regenerace, 12x – technická a taktická příprava, 10x – výživa.
- *Pokus se dle svých zkušeností uvést, do jaké míry je v ČR kladen důraz na jednotlivé složky plavecké přípravy ať už přímo v tréninku, či obecně v celé přípravě?*
 - **Kondiční příprava ve vodě – hodně**, technická příprava – spíše méně, taktická příprava – průměrně (i vůbec), **psychologická příprava – spíše vůbec**, suchá příprava – lehce nadprůměrně, regenerace a výživa – méně (i vůbec).
- *Pokus se dle svých zkušeností uvést, do jaké míry je v USA kladen důraz na jednotlivé složky plavecké přípravy ať už přímo v samotném tréninku, či obecně v celé přípravě?*
 - Kondiční příprava ve vodě – nadprůměrně (hodně), **technická příprava – nadprůměrně** (hodně), taktická příprava – průměrně (spíše více), **psychologická příprava – nadprůměrně**, suchá příprava – **hodně**, regenerace a výživa – průměrně (spíše více).
- *V týdenním srovnání jsi v USA v rámci plavecké a suché přípravy absolvoval(a) více, nebo naopak méně tréninkových hodin?*
 - **Více hodin suché přípravy než v ČR a velmi podobně hodin plaveckého tréninku.**
- *V meziročním srovnání jsi v USA absolvoval(a) více, nebo naopak méně soustředění?*
 - 15 z 20 – méně než v ČR. **Méně soustředění.**
- *V meziročním srovnání jsi v USA absolvoval(a) více, nebo naopak méně závodů?*
 - 14 z 20 – více než v ČR. **Spíše více závodů.**
- *Měl(a) jsi přehled o tom, jakým způsobem bude probíhat příprava a závody během celého roku či daného tréninkového období?*
 - 16 z 20 – ANO. **Převážně ano.**
- *Čím se liší tréninková období ročního cyklu plavecké přípravy v USA, oproti ČR?*
 - Přípravné (tzv. „naplavávací“) období – podobné, **předzávodní a závodní období** (kvalita, intenzita, trénink hlavní disciplíny) – **delší**, „**vyladovací**“ období – **delší**, přechodné (odpočinkové) období – spíše delší, **skladba a zaměření tréninků v jednotlivých obdobích – lepší.**

- *Měl(a) jsi v USA možnost spolupracovat s více trenéry či odborníky než v ČR, kteří jsou potřební k dosažení vrcholového výkonu?*
 - 18 z 20 – ANO. **Převážně ano.**
- *Jakým způsobem byla rozdělena tvá tréninková skupina v USA?*
 - 19x – **Dle specializace délky tratě** a 16x – **dle specializace plaveckého způsobu.**
- *Do jaké míry je podle tebe důležité členění tréninkových skupin?*
 - 19 z 20 respondentů uvedlo na desetibodové stupnici čísla 8 a více (z toho 14 respondentů čísla 9 a 10), tzn. **velmi důležité.**
- *Čím se liší kondiční příprava ve vodě (samotný plavecký trénink) v USA oproti ČR?*
 - **Objem naplavaných kilometrů – nižší, intenzita jednotlivých tréninků – vyšší, důraz na kvalitu plavaných úseků – větší, simulace závodního tempa a soutěžení mezi sebou – častější, důraz na všestrannost v rámci plaveckých způsobů – stejný, důraz na specializaci daného způsobu a disciplíny – větší, využívání plaveckých pomůcek a dalšího vybavení (trenažéry atd.) – častější, důraz na plavání pouze nohama – spíše větší, důraz na plavání pouze pažemi – stejný, série s dlouhými intervaly (počet) – více, série s krátkými intervaly – více, **série na kontrolu dechu – více, série sprinterské či silové – více, laktátové série – spíše více, stupňované série (fartlek, negativ split) – více.****
- *Jak se liší technická příprava v USA oproti ČR?*
 - Důraz na techniku jednotlivých způsobů – mírně vyšší; **důraz na techniku vlnění, obrátek, startů, dohmatů atd. – větší; počet technicky zaměřených sérií v rámci tréninku (technická cvičení, frekvence záběrů atd.) – vyšší; rozbor plavecké techniky (video analýza atd.) – častější.**
- *Čím se liší taktická příprava v USA oproti ČR?*
 - 13x – **Častější zařazování taktické přípravy do tréninkových sérií,**
 - 12x – **Důkladnější rozbor taktiky s trenérem.**
- *Čím se liší psychologická příprava v USA oproti ČR?*

- **Vzdělanost trenérů v rámci psychologické přípravy – vyšší, důraz na spolupráci se sportovními psychology – větší, důraz trenérů na motivaci a podporu sportovce či celého týmu – větší, přístup k tréninku či závodům – lepší.**
- *Jak se liší suchá příprava v USA oproti ČR?*
 - **Důraz na rozvoj pohybových schopností a svalů dle specializace dané disciplíny – větší, zaměřenost na jiné pohybové aktivity (sporty) – stejná, vzdělanost trenérů – vyšší, provázanost s plaveckým tréninkem a ostatními složkami – lepší, výběr cviků – lepší, zaměřenost na silový a rychlostní trénink – větší, zaměřenost na silově vytrvalostní trénink (kruhový) – větší, zaměřenost na zdravotně-kompenzační cvičení (prevence zranění) – větší, zaměřenost na vytrvalostní trénink a sporty – větší, zaměření na koordinační (core) trénink – větší.**
 - *Na které další faktory sportovního výkonu se v USA oproti ČR klade větší důraz?*
 - 20x – **Na atmosféru v týmu (vzájemná podpora a spolupráce), přátelství atd.,**
 - 13x – **Na regeneraci celkově a na spolupráci s fyzioterapeuty, sportovními doktory či dalšími odborníky,**
 - 10x – **Na vzdělanost sportovců v oblasti sportovní výživy a doplňků stravy, na spolupráci s výživovými poradci či dalšími odborníky ve stravě.**

Z uvedených výsledků je patrné, že samotná plavecká příprava skrývá rovněž velké množství rozdílů mezi oběma státy. Z jednotlivých složek plavecké přípravy je dle respondentů nejvíce rozdílů především v suché a psychologické přípravě, ale také v kondiční přípravě ve vodě, tedy v samotném plaveckém tréninku. To částečně podtrhuje i fakt, že v USA je kladen velký důraz především na suchou (i více hodin tréninku než v ČR), ale i na psychologickou či technickou přípravu, kdežto v ČR je největší důraz kladen především na kondiční přípravu ve vodě a na ostatní složky, zejména psychologickou přípravu či regeneraci, prakticky vůbec. V USA dle respondentů také mnohem lépe funguje propojení a návaznost složek plavecké přípravy.

S průběhem přípravy během celého roku či v daném tréninkovém období byli v převážné většině respondenti v USA velmi dobře seznámeni. Jednotlivá tréninková období v ročním cyklu plavecké přípravy se v USA oproti ČR liší především delším předzávodním,

závodním a „vyladovacím“ obdobím či mnohem lepší skladbou a zaměřením tréninků v jednotlivých obdobích. Velmi důležitým faktorem je také členění tréninkových skupin. V USA se dle respondentů nejčastěji využívá členění dle specializace délky tratě a plaveckého způsobu (existence i sedmi tréninkových skupin). Pravděpodobně vlivem kvalitních podmínek pro sportovní přípravu absolvovali respondenti v USA méně soustředění, ale naopak o něco více závodů. Rovněž zde měli možnost spolupracovat s vícero trenéry či odborníky (např. trenéry na sprinty, vytrvalost, suchou přípravu, výživové či akademické poradce, psychology atd.), kteří jsou zde oproti ČR považováni za přirozenou součást a kteří navíc vzájemně spolupracují, a to nejen v rámci svého sportu.

Z pohledu počtu hodin kondiční přípravy ve vodě se obě země příliš neliší. Větší rozdíly respondenti nacházejí v různých aspektech samotného tréninku. V USA jsou aplikované nižší objemy naplavaných kilometrů, ale naopak intenzita jednotlivých tréninků je mnohem vyšší, s čímž souvisí i častější simulace závodního tempa a soutěžení mezi sebou. Stejně tak se klade větší důraz na kvalitu plavaných úseků, specializaci daného způsobu a disciplíny, častější využívání plaveckých pomůcek a dalšího vybavení či více specificky zaměřených sérií.

Na rozdíl od ČR je v USA na technickou přípravu kladen výrazný důraz. Nejvíce se technická příprava mezi oběma státy liší v důrazu na techniku vlnění, obrátek, startů či dohmatů, dále v počtu technicky zaměřených sérií v rámci tréninku, a v neposlední řadě také v častějším rozboru plavecké techniky. Respondenti také zmiňují lepší návaznost a otevřenost k nejnovějším tréninkovým metodám a technologiím.

Na taktickou přípravu je v obou státech kladen průměrný důraz, ačkoliv v USA přesto poněkud více. Rozdíl tak představuje především častější zařazování taktické přípravy do tréninkových sérií a důkladnější rozboru taktiky s trenérem.

Velký rozdíl je dle jednotlivých států v psychologické přípravě, jelikož v ČR je této složce věnována velmi slabá pozornost. Respondenti shledávají rozdíly především ve vzdělanosti trenérů v rámci psychologické přípravy, v důrazu trenérů na motivaci a podporu sportovce či celého týmu a v přístupu k tréninku či závodům. V rámci konkrétních případů respondenti zmiňují především odlišnou mentalitu sportovců obou zemí (sebevědomí, otevřenost, motivace), odlišné vnímání plavání jakožto sportu (v USA týmový sport – týmový duch, zábava) či větší důraz na pochopení aktuálního fyzického a psychického stavu sportovce.

O suché přípravě jsem ve své bakalářské práci tvrdil, že se jedná o složku, ve které nejvíce zaostáváme za světovými plaveckými mocnostmi (Šimáček, 2019), což se zde potvrdilo. Oproti ČR je v USA kladen větší důraz na rozvoj pohybových schopností a svalů dle specializace dané disciplíny, vzdělanost trenérů suché přípravy je na mnohem vyšší úrovni, provázanost s plaveckým tréninkem a ostatními složkami je efektivnější, lepší je také výběr cviků či větší důraz na specifické druhy tréninků.

Mezi další významné faktory sportovního výkonu, na které se v USA klade větší důraz, patří především atmosféra v týmu a přátelství (vzájemná podpora, spolupráce), na čemž se shodli všichni respondenti, a dále také celkově na regeneraci či spolupráci s fyzioterapeuty, doktory či dalšími odborníky.

6.1.5. ZÁVĚR

- *Došlo v USA ke zvýšení tvé plavecké výkonnosti (k překonání osobních rekordů)?*
 - 11 z 20 – Ano, velmi výrazně. 8 respondentů – Ano, ale málo nebo pouze u některých disciplín. **Převážně ano.**
- *Plánuješ pokračovat nebo pokračoval(a) jsi ve své plavecké kariéře i po návratu z USA?*
 - 13 z 20 – NE. **Spíše ne.**
- *Jelikož jsi absolvoval(a) systémy sportu a vzdělávání v obou zemích, dokázal(a) bys říct, který stát by sis vybral(a), kdybys mohl(a) začínat od začátku, měl(a) současně zkušenosti a žil(a) bys v daném státě?*
 - 11 z 20 – USA. **Spíše USA.** 8 z 20 – Nedokážu vybrat, každý stát má své pro a proti.

Stejně tak jako v předchozích sekcích dotazníku, tak i v té závěrečné, vzešla z odpovědí respondentů důležitá fakta, která jen podtrhují výsledky předchozích částí. Ačkoliv jednotliví respondenti pobývali v USA různě dlouho, tudíž zde mohl nastat přirozený problém vycházející z velké změny, ať už v přizpůsobení se k tréninkové filozofii, škole, odlišnému jazyku či obecně k životu v jiné zemi, u převážné většiny respondentů došlo k výraznému či alespoň částečnému zvýšení (zlepšení) jejich plavecké výkonnosti. Jelikož v úvodní části dotazníku velká část respondentů odpověděla, že jedním z hlavních důvodů odcestování do USA byl posun své sportovní kariéry, u převážné většiny dotazovaných došlo k naplnění potenciálního cíle. Zajímavý je rovněž fakt, že značná část respondentů po návratu z USA již ve své plavecké

kariéře dále nepokračovala. Tento fakt vysvětluje i výsledek poslední otázky, ze které vzešlo, že značná část respondentů by si pro svůj „nový“ start vybrala USA, poměrně menší část by si pak nedokázala vybrat, ČR ale ne zvolil přímo ani jeden z respondentů. Tento výsledek může být způsobený celou řadou faktorů, které podléhají získaným zkušenostem v rámci obou států.

6.2. VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

H1: Předpokládáme, že systém vzdělávání a sportu USA je z hlediska dosažení sportovních úspěchů příznivější než systém vzdělávání a sportu v ČR.

- Dle odpovědí respondentů, které jsou součástí výsledků kapitoly 6.1.2, byla tato hypotéza potvrzena, neboť všechny faktory systému vzdělávání a sportu, které mohou mít vliv na dosažení sportovních úspěchů, vyšly mnohem příznivěji pro USA.

H2: Předpokládáme, že nižší úspěšnost českých plavců má spojitost s horším zázemím a vybavením pro plaveckou přípravu.

- Kapitola 6.1.3 shrnující výsledky podstatné pro tuto hypotézu, předkládá a hodnotí důležitost zázemí a vybavení pro plaveckou přípravu z pohledu úspěšnosti dané země. Jelikož převážná část respondentů shledává rozdíl v zázemí a vybavení mezi oběma státy za značný a taktéž zásadní z hlediska úspěšnosti plavců dané země, platnost této hypotézy byla potvrzena.

H3: Předpokládáme, že nejvíce rozdílů v rámci jednotlivých složek plavecké přípravy mezi oběma státy je v oblasti suché přípravy.

- Z výsledků kapitoly 6.1.4. je patrné, že i tato hypotéza byla potvrzena, neboť nejvíce respondentů (17) hlasovalo pro tuto složku plavecké přípravy.

6.3. SOUHRN ZÁSADNÍCH ROZDÍLŮ

V následujících bodech jsou uvedeny nejzásadnější rozdíly, které odlišují USA od ČR a které mají vliv na úspěšnost amerických plavců na vrcholných soutěžích. Jednotlivé rozdíly nejsou řazeny dle významnosti, nýbrž dle pořadí jednotlivých sekcí dotazníku.

- Provázanost škol a sportu
 - Příznivější podmínky ke skloubení sportu a vzdělávání,

- příznivější podmínky k rozsáhlejší členské základně sportovců,
 - lépe podchycený odliv sportovců v problémovém období,
 - vliv na motivaci studenta / sportovce ke sportu či vzdělávání,
 - vliv na finanční podporu sportovců,
 - vliv na vzdělávání, kvalitu, motivaci, ohodnocení a tím i množství trenérů.
- Zázemí a vybavení – prostorový, množstevní i kvalitativní rozdíl
 - Zázemí pro plaveckou (bazény) a suchou přípravu, regeneraci či stravování,
 - tréninkové či závodní vybavení, technologické pomůcky, plavecké trenažéry a další vybavení (v ČR výjimečně či vůbec),
 - veškeré zázemí a vybavení součástí jednoho areálu (ve školách nedostupné pro veřejnost).
- Složky plavecké přípravy
 - Nejvíce rozdílů v suché, psychologické a v kondiční přípravě ve vodě,
 - větší důraz na suchou (více hodin), psychologickou či technickou přípravu,
 - lepší propojení a návaznost jednotlivých složek plavecké přípravy,
 - delší předzávodní, závodní a „vyladovací“ období, lepší skladba a zaměření tréninků v jednotlivých obdobích,
 - členění tréninkových skupin dle specializace tratě a plaveckého způsobu,
 - spolupráce s mnohem více trenéry či dalšími odborníky.
- Kondiční příprava ve vodě (samotný plavecký trénink)
 - Vyšší intenzita jednotlivých tréninků, nižší objemy naplavaných kilometrů, častější simulace závodního tempa a soutěžení mezi sebou,
 - větší důraz na kvalitu plavaných úseků, specializaci daného způsobu a disciplíny, častější využívání plaveckých pomůcek, více specifických sérií.

- Technická příprava
 - Větší důraz na techniku vlnění, obrátek, startů či dohmatů; vyšší počet technicky zaměřených sérií v rámci tréninku; častější rozборы techniky,
 - lepší návaznost a otevřenost k moderním metodám a technologiím.
- Taktická příprava
 - Častější zařazování taktické přípravy, důkladnější rozbor taktiky s trenérem.
- Psychologická příprava
 - Vyšší vzdělanost trenérů, větší důraz na motivaci a podporu sportovce či celého týmu, přístup k tréninku či závodům – odlišná mentalita (sebevědomí, otevřenost, motivace), odlišné vnímání plavání jakožto sportu (týmový duch, zábava), větší důraz a pochopení stavu sportovce.
- Suchá příprava
 - Větší důraz na rozvoj pohybových schopností a svalů dle specializace dané disciplíny, mnohem vyšší vzdělanost trenérů suché přípravy, lepší provázanost s plaveckým tréninkem a ostatními složkami, lepší výběr cviků, větší důraz na specifické druhy tréninků.
- Další faktory sportovního výkonu
 - Atmosféra v týmu a přátelství (vzájemná podpora a spolupráce), větší důraz na regeneraci, spolupráci s fyzioterapeuty či dalšími odborníky.

7. DISKUSE

Hlavním důvodem výběru tématu své diplomové práce bylo to, že jsem chtěl navázat na svoji bakalářskou práci. V rámci této práce jsem se rovněž zabíral nedostatky a faktory, kterými v ČR zaostáváme za úspěchy světových plaveckých mocností. Nakonec jsem se zaměřil na jednu opomíjenou část (složku) plavecké přípravy, kterou byla suchá příprava. V závěru své bakalářské práce jsem se zmínil o variantě rozšíření této práce ve smyslu rozpracování samotného plaveckého tréninku. Jelikož jsem si ale v současnosti vědom i dalších nedostatků či faktorů v rámci jednotlivých složek plavecké přípravy, rozhodl jsem se, že neudělám pouze rozbor samotného plaveckého tréninku, ale zaměřím se na většinu aspektů, které mohou mít vliv na odlišnou výkonnost, a tím i úspěšnost plavců ČR a USA na vrcholných soutěžích. Zmíněné rozhodnutí bylo podmíněné i vlastní zvědavostí, kdy jsem chtěl odhalit, na základě znalostí a zkušeností českých plavců, kteří trénují či trénovali v USA, pokud možno všechny faktory, které mohou ovlivňovat úspěšnost českého plavání na mezinárodní scéně. Troufám si říct, že se mi to také podařilo.

Výsledky dotazníkového šetření této práce potvrzují některá obecně známá fakta českého sportu, která vyplývají především z problému nedostatečného financování a podpory ze strany státu. To podléhá důležitosti a pozici sportu v ČR, jež vycházejí z přesvědčení a rozhodnutí vyšších sfér tohoto státu. Od toho se odvíjí i nastavení a provázanost systému sportu a vzdělávání v ČR, které jsou oproti USA, z pohledu vyšší úspěšnosti sportovců, značně nepříznivé. Výše zmíněná problematika je v ČR řešena již řadu let, jelikož je podmíněna celou řadou dalších nedostatků, včetně dlouhodobě nevyhovujícího zázemí a vybavení nejen pro plaveckou přípravu. V této části shledáváme zásadní rozdíly mezi zmíněnými státy jednak z pohledu množství, tak ale i prostorového či kvalitativního. Na základě předchozích rozdílů se rovněž projevíly značné rozdíly i v samotné plavecké přípravě, ať už více, či méně ve všech jejích složkách. Zásadní rozdíl se projevuje v mnohem vyšší zaměřenosti USA na ostatní složky plavecké přípravy, jako např. na suchou, psychologickou či technickou přípravu, ve kterých také vzešlo nejvíce rozdílů. Detailnějším nahlédnutím do jednotlivých složek plavecké přípravy zjistíme odlišnou filozofii plavecké přípravy USA oproti ČR, ale také lepší propojení a provázanost jednotlivých složek plavecké přípravy. Rozdíly v samotné plavecké přípravě podléhají všem výše zmíněným aspektům, ale i dalším faktorům, např. vzdělanosti a počtu trenérů, odlišné mentalitě či celkovému přístupu ke sportu a životu.

K významu této práce přispívá i fakt, že jsem nedokázal najít žádnou jinou práci, která by se touto problematikou zabývala. Jedinou prací, která je citována i v této práci, je bakalářská práce od Hrocha (2020), která se ale nezabývá přímo plaveckou přípravou. A proto bych si přál, aby tato práce sloužila jako ucelený souhrn mnoha aspektů, které ovlivňují úspěšnost českých plavců či sportovců obecně, a tedy i jako inspirace pro vyšší představitele ČR, kteří mohou výše zmíněné výsledky nejlépe ovlivnit. Zároveň je v této práci zmíněna celá řada aspektů, které lze změnit či uplatnit přímo mezi trenéry a samotnými sportovci v jejich společně přípravě, i kdyby nedošlo k zásahu vyšších představitelů. Stěžejní informace si zde mohou najít další aktéři jednotlivých klubů či sportovních svazů, ale i lidé z široké veřejnosti, kteří projevují o téma této práce zájem.

8. ZÁVĚR

Tato diplomová práce vzešla z vlastní zvědavosti a neustálého přemýšlení nad tím, co chybí českému plavání k vyššímu zisku úspěchů na mezinárodní scéně. Po zvážení všech aspektů jsem dospěl k závěru, že jedinou možností, jak to zjistit, je srovnat ČR s dlouhodobě nejúspěšnějším státem, co do počtu medailí z MS či OH, kterým jsou Spojené státy americké.

Proto hlavním cílem této práce bylo srovnání všech možných aspektů plavecké přípravy, které mohou mít vliv na odlišnou úspěšnost plavců ČR a USA na vrcholových soutěžích. Toto srovnání proběhlo dvojím způsobem. Nejdříve kritickou analýzou dostupných knih, prací, virtuálních článků, dat či vlastních zkušeností a znalostí, což je součástí teoretické části této práce. Následně jsem pro větší objem informací a vyšší objektivitu této práce využil svých získaných kontaktů a přátelství a vytvořil dotazník, který jsem rozeslal několika respondentům, již mají zkušenost s plaveckou přípravou a studiem jak v ČR, tak také v USA. Zjištěné zásadní rozdíly či nedostatky mezi oběma státy, které vzešly z výsledků dotazníku, jsem pak zdůraznil v uceleném souhrnu, který podtrhuje sekundární cíl této práce.

Možností rozšíření této práce se nabízí několik, ale jelikož z výsledků vzešly zásadní rozdíly, které přispívají k vyšší úspěšnosti plavců USA a zároveň nižší úspěšnosti českých plavců, varianta možného rozšíření se nachází především ve snaze zlepšení těchto nedostatků, které podléhají postupnému efektivnímu začlenění pozitivních aspektů do systému sportu či konkrétně plavecké přípravy v ČR.

9. RESUMÉ

V rámci své diplomové práce jsem se zaměřil na srovnání plavecké přípravy mezi dvěma státy, které se významně liší svými úspěchy na mezinárodní scéně. Jakožto sportovce, který provozuje vrcholové plavání již řadu let, mě vždy zajímalo, v čem spočívají rozdíly mezi světovou plaveckou mocností a méně úspěšným státem, jehož jsem součástí. Díky své plavecké kariéře jsem mohl poznat mnoho plavců či trenérů, kteří v USA pobývali či stále pobývají a pomohli mi s objasněním rozdílů v plavecké přípravě mezi ČR a USA.

Obsáhlejší teoretická část se zabývá analýzou systémů vzdělávání a sportu v obou státech a s tím souvisejícím zázemím či vybavením pro sportovní přípravu. Následuje sekce, která obsahuje srovnání zmíněných států z hlediska míry úspěšnosti na vrcholných soutěžích, a závěr teoretické části představuje rozbor jednotlivých složek plavecké přípravy, které zásadně ovlivňují sportovní výkon.

Výzkumná část diplomové práce se věnuje srovnání všech možných aspektů plavecké přípravy, které mohou mít vliv na odlišnou úspěšnost plavců ČR a USA na vrcholných soutěžích. To vše metodou dotazníku, který byl poskytnut vybranému vzorku lidí se zkušenostmi s plaveckou přípravou v USA. Nalezené rozdíly mezi oběma státy jsou uceleně rozebrány ve výsledcích této práce a zjednodušeně shrnuty v konspektu zásadních rozdílů. Vše zmíněné, včetně samotného dotazníku, je součástí této práce.

SUMMARY

As part of my diploma thesis, I focused on the comparison of swimming training between two countries, which differ in their success on the international scene. As an athlete who was swimming competitively for many years, I have always wondered what the differences between the world's swimming power and the less successful state are, which I am a part. Thanks to my swimming career, I was able to meet many swimmers and coaches who lived or still reside in the USA and helped me to discover the differences in swimming training between the Czech Republic and the USA.

The more comprehensive theoretical part deals with the analysis of the education and sports systems in both countries and the related facilities or equipment for sports practice. Further it contains a comparison of the mentioned countries in terms of their success rates at

top competitions. The conclusion of the theoretical part is an analysis of the various components of swimming training, which affect sports performance fundamentally.

The research part of the diploma thesis is devoted to the comparison of all possible aspects of swimming practice, which may cause differences in success of Czech and US swimmers at top competitions. The research is done by using the method of a questionnaire, which was filled out by selected group of people with personal experience with swimming training in the USA. The differences discovered between these two countries are comprehensively analyzed in results of this work and simply summarized in the outline. Everything mentioned, including the questionnaire itself, is part of this work.

10. SEZNAM LITERATURY

10.1. KNIŽNÍ ZDROJE

- 1) BERNACIKOVÁ, M., CACEK, J. a DOVRTĚLOVÁ, L., et al. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-4.
- 2) BROOKS, M. *Developing Swimmers*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. 240 s. ISBN 978-0-7360-8935-7.
- 3) CLARK, N. *Sportovní výživa*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4655-5.
- 4) DE BOSSCHER, V. et al. *Successful elite sport policies. An International comparison of the sport Policy factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations*. Munich, 2015. ISBN 978-1-78255-076-1.
- 5) GAUTHIER, Ryan. *The International Olympic Committee, Law, and Accountability*. Abingdon: Routledge, 2017. ISBN 1317197259, 97813117197256
- 6) GIRGINOV, V., PARRY, S. J. *The Olympic Games explained: a student guide to the evolution of the modern Olympic Games*. New York: Routledge, 2005. ISBN 04-153-4603-7
- 7) HANNULA, D. a THORNTON, N. *The Swim Coaching Bible Volume II*. Human Kinetics, 2012. ISBN 1492583200, 9781492583202.
- 8) JENKINS, S. P. R. *Sports Science Handbook*. 1. a 2. díl. Essex: Multi Science Publishing, 2005.
- 9) KENT, M. *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine* (3.ed). Oxford, 2006. ISBN 978-0199210893.
- 10) LYNN, A. *High performance swimming*. 1. vyd. Ramsbury: Crowood, 2008. ISBN 978-184-7970-381.
- 11) MATOUŠEK, J. *Tělovýchovná zařízení jako občanské vybavení sídlišť*. Praha, SNTL – Vydavatelství technické literatury, 1966.

- 12) NEULS, F. a VIKTORJENÍK, D. *Technická příprava v plavání. Cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Český svaz plaveckých sportů, Praha, 2017. ISBN 978-80-270-3032-3.
- 13) OLBRECHT, J. *The Science of Winning: Planning, Periodizing and Optimizing Swim Training*. 1. vyd. Luton (England): Swimshop, 2000. 282 s. ISBN 9789078158066
- 14) PECHA, J., DOVALIL, J. a SUCHÝ, J. *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3380-0.
- 15) PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 16) PLAMÍNEK, J. *Tajemství úspěchu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 8024736586.
- 17) POKORNÁ, J. *Technická příprava plavce*. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008. s. 257-260. ISBN 978-80-86317-58-8.
- 18) POKORNÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. *Struktura sportovních výkonů založených na plavecké lokomoci*. In Čechovská, I., Tůma, M. (Eds.) *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*, Praha: Karolinum, 2009. s. 218-223. ISBN 978-80-246-1553-0.
- 19) RIEWALD, S. a RODEO, S. *Science of Swimming Faster*. Human Kinetics, 2015. ISBN 0736095713, 9780736095716.
- 20) SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I. a MUDRÁK, J. *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 9788024639956.
- 21) SLEPIČKOVÁ, I. *Sportovní organizace: Teoretická východiska a situace v ČR po roce 1990*. Praha: Karolinum, 2007. s.116. ISBN 978-80-246-1405-2.
- 22) ŠIMÁČEK, M. *Komplexní charakteristika suché přípravy v ročním tréninkovém cyklu plavce*. Plzeň, 2019. Bakalářská práce (Bc.). Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Radek Zeman.

10.2. ELEKTRONICKÉ ZDROJE

- 1) About USA Swimming – Overview. *USA Swimming* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.usaswimming.org/about-usas/organization/overview>
- 2) AC BALUO. *Aplikační centrum BALUO* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.acbaluo.cz>
- 3) Americké versus české školství – Studium a život v USA. *Studium v USA na střední škole, vysoké škole, život ve Spojených státech* [online]. 9.9.2014, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.studujemevusa.cz/americke-versus-ceske-skolstvi/>
- 4) ATHLETE SELECTION PROCEDURES 2021. FINA Short Course World Championships. *USA Swimming* [online]. 2021 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.usaswimming.org/docs/default-source/national-teamdocuments/selections/21-swc-selection-procedure---post.pdf>
- 5) *Bazén Liberec* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <http://bazen-info.cz/bazen>
- 6) *Bazén v Ostravě-Porubě prošel rekonstrukcí*. Stavby v Moravskoslezském kraji [online]. 2016, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.msstavby.cz/bazen-v-ostrave-porube-prosel-rekonstrukci-06-12-2016/>
- 7) *Bazén v plaveckém areálu Klíše Ústí nad Labem*. Městské služby Ústí nad Labem [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.msul.cz/bazen-klise/>
- 8) *Bazén za Lužánkami – plavecký 50m bazén a relaxační bazén* [online]. 2011, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://mposl.sportujemevbrne.cz/areal>
- 9) Beijing 2008 Olympic Results - Gold, Silver, Bronze Medallists. *Olympics* [online]. 2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://olympics.com/en/olympic-games/beijing-2008/results>
- 10) *Bowling Green State University* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.bgsu.edu>
- 11) Bulkhead, SwimWall and EndWall. *Anti Wave Global Pty Ltd* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.anti.to/allproducts/bulkheads-and-floors/>
- 12) CARLSON, B. Power development training. *Waukesha Express Swim* [online]. 25.6.2014, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z:

<https://www.usaswimming.org/docs/default-source/clinics/online-clinic-series/training-and-technique/6-25-14-developing-power-thru-resistance-training--blaine-carlson.pdf>

- 13) ČUS. Sportuj s námi. *Zpravodaj České unie sportu 3/2018* [online]. 2018, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://www.cus-suod.cz/dokumenty/zpravodaj_CUS_3_2018.pdf
- 14) Den plný zábavy u nás. *Aquacentrum Šutka* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.sutka.eu>
- 15) Eurydice. Hlavní rysy vzdělávacího systému. *Eurydice* [online]. 28.1.2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/czech-republic_cs
- 16) Eurydice. Organizace a struktura vzdělávacího systému. *Eurydice* [online]. 28.1.2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/organisation-education-system-and-its-structure-21_cs
- 17) FINA FACILITIES RULES 2021-2025. *FINA.org* [online]. 5.8.2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://resources.fina.org/fina/document/2022/02/08/77c3058d-b549-4543-8524-ad51a857864e/210805-Facilities-Rules_clean.pdf
- 18) Fina World Championships. Swimming. *FINA: Water is our world* [online]. 2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.fina.org/swimming/competitions>
- 19) GÁLLOVÁ, T. *Možnosti a limity neformálního vzdělávání sportovních trenérů* [online]. Brno, 2017 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/q8j4e/DP_Tereza_MAN.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra pedagogiky sportu. Doc. PhDr. Vladimír Jůva, CSc.
- 20) GOLDSMITH, W. *Swimming in Australia*. Psychologie tréninkových sérií a tréninků – využití fyzického tréninku k rozvoji mentálních dovedností (a mentálních dovedností k rozvoji lepšího fyzického tréninku schopností!) [online]. Listopad–Prosinec 2004, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://www.czechswimming.cz/images/Data/Metodika/Metodicke_materialy/2004_Swimming_in_Australia_Listopad_Prosinec_2004_Psychologie_treninkovych_serii_a

_treninku_vyuziti_fyzickeho_treninku_k_rozvoji_mentalnich_dovednosti_Wayne_Go
ldsmith_2004.pdf

- 21) HAVRÁNEK, B. a kol. (2011). *Slovník spisovného jazyka českého* [online]. Lexikografický kolektiv Ústavu pro jazyk český ČSAV. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://ssjc.ujc.cas.cz/search.php?db=ssjc>
- 22) *Hawai'i Preparatory Academy* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05] Dostupné z: <https://www.hpa.edu/athletics/facilities-fields/>
- 23) *Historie klubu: PLAVECKÝ KLUB ZLÍN® z. s.* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.plaveckyklubzlin.cz/cz/historie-klubu>
- 24) *Historie. Plavecký stadion Olomouc* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.bazen-olomouc.cz/historie>
- 25) *History of Olympic swimming. Olympics* [online]. 17.12.2018, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://olympics.com/en/news/the-history-of-olympic-swimming>
- 26) *How Big is an Olympic Swimming Pool? Blog. Chloramine Consulting* [online]. 19.4.2020 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://blog.chloramineconsulting.com/olympic-swimming-pool-size>
- 27) *Hradec má opět svou krytou "padesátku". Hradec Králové.cz. Zprávy a zpravodajství* [online]. 2012, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://zpravy.hradeckralove.cz/hradec-ma-opet-svou-krytou-padesatku-12029/>
- 28) *ICF. International Coaching Dederation* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://coachingfederation.org>
- 29) *ISL. Season 2019* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05] Dostupné z: <https://isl.global/season-2019/>
- 30) *Jak na sportovní stipendium na univerzitě v USA. CCI. Studijní a jazykové pobyty v zahraničí* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.cci.cz/studium-na-stredni-skole-v-zahranici/usa/clanky/jak-na-sportovni-stipendium-na-univerzite-v-usa/>
- 31) *Koncepce podpory sportu 2016-2025, MŠMT ČR* [online]. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>

- 32) KPMG – *Koncepce financování sportu v České republice – Jihlavská unie sportu* [online]. 2012, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://www.sportjihlava.cz/_ke_stazeni/1519371045_LPUrt.pdf
- 33) KUBÁNEK, T. Zlatá a spokojená Seemanová: Do Ameriky neodcházím, cti mezi profesionály. K rozhodnutí přispěl i přítel. *Lidovky.cz*. 28.5.2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/sport/ostatni-sporty/zlata-a-spokojena-barbora-seemanova-do-ameriky-neodchazim-chci-mezi-profesionaly-a-studovat-psycholo.A210528_191738_In-sport-ostatni_eff
- 34) KUBÍČKOVÁ, B. *Vzhůru na trenážér*. Arena shop – největší výběr plavek a příslušenství Arena [online]. 25.11.2019, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.arenashop.cz/clanek/77/vzhuru-na-trenazer/>
- 35) NCAA [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.ncaa.org/index.aspx>
- 36) Největší aquacentrum ve východních Čechách. *Aquapce.cz* [online]. 2016, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.aquapce.cz>
- 37) NFHS. National federation of state high school associations. *AboutUs* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.nfhs.org/who-we-are/aboutus>
- 38) NOVOTNÝ, P. Rychloměrka, kamery, počítačové analýzy. Plavání je věda a Češi ví, jak na to. *Sport.cz* [online]. 2.8.2019, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.sport.cz/clanek/vodni-sporty-rychlomerka-kamery-pocitacove-analyzy-plavani-je-veda-a-cesi-vi-jak-na-to-1130015>
- 39) Olympic Games – Programs and participation. *Encyclopedia Britannica* [online]. 2021 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/sports/Olympic-Games/Programs-and-participation>
- 40) Olympic Charter. *Olympic* [online]. Lausanne, Switzerland: DidWeDo S.à.r.l. 2020 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=2.77250325.1611507743.1564391948-289459299.1514903448

- 41) Olympic Results, Gold Medalists and Official Records. *Olympics* [online]. 2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://olympics.com/en/olympic-games/olympic-results>
- 42) Olympic Training Center In Colorado Springs – Visit Colorado Springs. *Colorado Springs Official Vacation Guide* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.visitcos.com/things-to-do/history-and-heritage/landmarks/us-olympic-training-center-colorado-springs/>
- 43) PANTÁLEK, J. V čem se liší vysokoškolské studium v USA od našeho? *Mladiinfo ČR* [online]. 11.9.2019 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.mladiinfo.cz/v-cem-se-lisi-vysokoskolske-studium-v-usa-od-naseho/>
- 44) Pardubice mají nový aquapark. *WellnessNoviny.cz* [online]. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <http://www.wellnessnoviny.cz/clanek/pardubice-maji-novy-aquapark/>
- 45) PERNA, Vlastimír. *Projekt přípravy 2020/2021: Reprezentační družstvo seniorů ČR v plavání* [online]. Český svaz plaveckých sportů, 2020 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.czechswimming.cz/index.php/reprezentace-cr/projekty?jjj=1646474775634>
- 46) PHILIPP, A. *Pool Size Comparison: Olympic Size, 25 Meter & 25 Yard* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://clearcomfort.com/blog/olympic-size-pool/>
- 47) *Plavecký areál Přerov – Město Přerov* [online]. 2000, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.prerov.eu/cs/o-prerove/sport-ve-meste/sportovni-zarizeni/plavecky-areal-prerov.html>
- 48) *Plavecký bazén Slovany* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05] Dostupné z: <https://www.bazenslovany.cz>
- 49) Plavecký stadion a socha Odpočívající plavec – Památkový Katalog. *Památkový Katalog* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://pamatkovykatalog.cz/plavecky-stadion-a-socha-odpocivajici-plavec-11155210>
- 50) *Plavecký stadion Podolí - Prague.eu.* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.prague.eu/cs/objekt/mista/922/plavecky-stadion-podoli>

- 51) Půlící stěna – Bazén Za Lužánkami (50 m). *Dáme na vás – Participativní rozpočet* [online]. 2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://paro.damenavas.cz/projekt/?id=1684>
- 52) PUMANN, P. a kol., 2017. *Několik poznámek k rozšíření a chování koupáče obecného v ČR*. Seminář [online]. 3.2.2017, Praha [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: http://www.ekomonitor.cz/sites/default/files/05_pumann_vb2017_koupaciobecni.pdf
- 53) QUALIFICATION SYSTEM – GAMES OF THE XXXII OLYMPIAD – TOKYO 2020. *International swimming federation (FINA)* [online]. 15.7.2020, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/21/43ab180c-a924-44f3-8331-a40ca5c99f44/final_-_2020_07_15_-_tokyo_2020_-_revised_qualification_system_-_swimming_-_eng.pdf
- 54) Rejstřík sportu. Národní sportovní agentura (NSA) [online]. 2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://rejstrik sportu.cz/dashboard/public/agenda/sportovciTreneri>
- 55) Rozdíly ve sportu na škole v USA a v ČR. *CCI. Studijní a jazykové pobyty v zahraničí* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.cci.cz/studium-na-stredni-skole-v-zahranici/usa/clanky/rozdily-ve-sportu-na-skole-v-usa-a-v-cr/>
- 56) SHINN, P. A look inside the numbers as swimmers compete for a spot in tokyo at u.s. olympic trials. *Team USA* [online]. 1.6.2021 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.teamusa.org/News/2021/June/01/A-Look-Inside-the-Numbers-As-Swimmers-Compete-For-A-Spot-In-Tokyo-At-US-Olympic-Trials>
- 57) Sport a studium v USA: Cesta české sportovkyně k diplomu. *Refcoach.cz* [online]. 21.12.2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.refcoach.cz/clanky/rozhovory/automaticky-vytvoreny-koncept/>
- 58) Sport na škole v USA. *CCI. Studijní a jazykové pobyty v zahraničí* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.cci.cz/studium-na-stredni-skole-v-zahranici/usa/clanky/sport-na-skole-v-usa/>
- 59) Sportovní centrum Nymburk: Příprava sportovní reprezentace České republiky. *Scnb.cz* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <http://www.scnb.cz/>

- 60) STRNAD, J. *Projekt přípravy 2021/2022: Reprezenační družstvo seniorů ČR v plavání* [online]. Český svaz plaveckých sportů, 2021 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.czechswimming.cz/index.php/reprezentace-cr/projekty>
- 61) Studenti, stipendia a podpora studentů, *MŠMT ČR* [online]. 2022 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/studenti-stipendia-a-podpora-studentu>
- 62) Studium v USA. *Studiumvamerice.cz* [online]. 2013, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.studiumvamerice.cz/skolne-na-vysokych-skolach-v-usa>
- 63) Studování v USA – Scholarbook – Sportstipendium USA. *Startseite – Scholarbook – Dein Sportstipendium in den USA* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.scholarbook.net/cs/sportovni-stipendia-v-usa/studovani-v-usa/>
- 64) Systém školství v USA. *CCI – akcevpohode.cz. Studium v USA (Americe), studijní pobyty v zahraničí* [online]. 2019, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.akcevpohode.cz/studium-stredni-skola-zahranici/otazky-a-odpovedi/system-skolstvi-v-usa>
- 65) Systém vzdělání v USA – Studium v USA. *Studiumvamerice.cz* [online]. Information Planet. 2013, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.studiumvamerice.cz/system-vzdelani-v-usa>
- 66) Systém vzdělávání v USA. *CCI. Studijní a jazykové pobyty v zahraničí* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.cci.cz/studium-na-stredni-skole-v-zahranici/usa/clanky/system-vzdelavani-v-usa/>
- 67) Systém vzdělávání v USA – Studium a život v USA. *Studium v USA na střední škole, vysoké škole, život ve Spojených státech* [online]. 5.11.2015, [cit. 2022-03-05] Dostupné z: <https://www.studujemevusa.cz/system-vzdelavani-v-usa/>
- 68) *Team USA*. About the U.S. Olympic & Paralympic committee [online]. 2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.teamusa.org/About-the-USOPC>.
- 69) Termínová listina. *Český svaz plaveckých sportů* [online]. 2018, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://vysledky.czechswimming.cz/souteze>

- 70) The Olympic Motto. Tokyo 2020 Summer Olympics – Athletes, Medals & Results. *Olympics* [online]. 2021 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://olympics.com/ioc/olympic-motto>
- 71) *The world bank* [online]. 2020 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://datatopics.worldbank.org/world-development-indicators/>
- 72) Tokyo 2020 Summer Olympics – Athletes, Medals & Results. *Olympics*. Olympic Games, Medals, Results & Latest News [online]. 2021 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://olympics.com/en/olympic-games/tokyo-2020>
- 73) Tokyo 2020 Swimming – Olympic Results by Discipline. *Olympics* [online]. 2021, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://olympics.com/en/olympic-games/tokyo-2020/results/swimming>
- 74) Tyršák má nové pokoje pro handicapované a dvě učebny. *Nymburský deník* [online]. 17.12.2015, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://nymbursky.denik.cz/zpravy_region/tyrsak-ma-nove-pokoje-pro-handicapovane-a-dve-ucebny-20151217.html
- 75) Vzdělávací systém USA. Generální konzulát České republiky v New Yorku. *Mzv.cz* [online]. 2022, [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://www.mzv.cz/consulate.newyork/cz/dalsi_uzitecne_informace/skolstvi/vzdelavaci_system_usa/index.html
- 76) *Zákon o podpoře sportu* [online], 2019. Praha: MŠMT [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport-1/zakon-o-podpore-sportu>
- 77) *Zákon o podpoře sportu* [online], 2019. Číslo 178 [cit. 2022-03-05]. Dostupné také z: <https://www.sagit.cz/info/sb19178>

11. SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Tabulka č. 1: Seznam využívaných 50 m bazénů ke konání plaveckých závodů v ČR.

Tabulka č. 2: Přehled mužských a ženských disciplín na OH.

Tabulka č. 3: Přehled kvalifikačních časů (limitů) pro účast na OH 2020 dle FINA,

Tabulka č. 4: Přehled mužských a ženských disciplín na MS v dlouhém i krátkém bazénu.

Tabulka č. 5: Srovnání ČR a USA na vrcholných akcích za daná období.

12. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Elektronický dotazník

Srovnání plavecké přípravy mezi ČR a USA

Ahoj plavečtí kolegové,

pakliže čtete úvod tohoto dotazníku, patříte mezi vyvolené, kteří se stali součástí mého výzkumu, který bude hrát důležitou roli v mé diplomové práci. Nemusíte se bát, nejedná se o žádný test, a dotazník je zcela anonymní. Zajímá mě jen váš názor a vaše získané zkušenosti.

Někteří z vás mě možná znají, někteří pravděpodobně ne. Plavání jsem se věnoval 18 let, tudíž značnou část svého života. Vždy jsem s úžasem hleděl na nejlepší plavce ze světových plaveckých mocností a chtěl jsem být jako oni. Čím jsem byl starší, zjišťoval jsem, že českému plavání přece jenom něco chybí k tomu, abychom dosahovali výsledků či úspěchů jako například plavci z USA. Již z názvu dotazníku vyplývá, že bych chtěl přijít na to, co rozdíl mezi oběma státy způsobuje. Já sám disponuji zkušenostmi z plavecké přípravy pouze v rámci ČR, ale vím, že jsem měl to štěstí se během své plavecké kariéry setkat s mnoha z vás, kteří jste v USA byli či stále ještě jste. Obracím se na vás tedy s prosbou vyplnění tohoto dotazníku, který je rozdělen do několika částí a skládá se z různých typů otázek. Prosím tedy o pozornost a o zamýšlení se nad otázkami z širokého úhlu pohledu.

Předem moc děkuji především za váš čas, ale i ochotu a otevřenost při zodpovídání otázek.

***Povinné pole**

Úvodní informace

1. 1) Co tě vedlo k odcestování do USA? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Zdokonalení anglického jazyka a získání nových zkušeností
 Systém vzdělávání a vše s tím spojené
 Posun své sportovní kariéry

Jiné: _____

2. 2) Kdy jsi v USA pobýval/a a jak dlouho? (např. 2014/2015, 1 školní rok) *

3. 3) Jaký stupeň vzdělávání jsi v USA navštěvoval(a)? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Střední školu / High school
 Vysokou školu / College, University

***Povinné pole**

Úvodní informace

1. 1) Co tě vedlo k odcestování do USA? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Zdokonalení anglického jazyka a získání nových zkušeností
 Systém vzdělávání a vše s tím spojené
 Posun své sportovní kariéry

Jiné: _____

2. 2) Kdy jsi v USA pobýval/a a jak dlouho? (např. 2014/2015, 1 školní rok) *

3. 3) Jaký stupeň vzdělávání jsi v USA navštěvoval(a)? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Střední školu / High school
 Vysokou školu / College, University

Jiné: _____

4. 4) Myslíš si, že počet obyvatel a vyšší ekonomická vyspělost USA jsou jedinými faktory, kvůli kterým je mezi oběma státy tak značný rozdíl ve sportovní úspěšnosti? *

Označte jen jednu ellpsu.

- Ano
 Ne

Systém vzdělávání a sportu

System vzdělávání a sportu

5. 1) Pakliže obecně srovnáš systém vzdělávání a sportu v obou zemích, myslíš si, že se jedná o zásadní faktor, který ovlivňuje úspěšnost či kariéru českých plavců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

6. 2) Ohodnot na stupnici do jaké míry si myslíš, že je systém vzdělávání a sportu zásadním faktorem ovlivňujícím úspěšnost či kariéru českých plavců. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Málo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi

7. 3) Považuješ provázanost škol a sportu v USA za zásadní rozdíl mezi oběma státy? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

8. 4) Ohodnot podmínky k optimálnímu skloubení sportu a vzdělávání v ČR a USA? *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1	Nepříznivé	2	3	4	5	Výborné
ČR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
USA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. 5) Mají podle tebe USA příznivější systém vzdělávání a sportu z hlediska členské základny sportovců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

10. 6) Jsou dle tvého názoru v USA lépe podchycené typické problémy v odlivu sportovců v dorosteneckých a především seniorských kategoriích? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

11. 7) Má systém vzdělávání a sportu v USA vliv na motivaci daného studenta/sportovce ke vzdělávání/sportu? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

12. 8) Má podle tebe školský patriotismus vliv na úspěšnost či kariéru sportovce? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

13. 9) Má podle tebe zaměřenost škol na mimoškolní aktivity vliv na úspěšnost amerických plavců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

14. 10) Myslíš si, že rozdíl v úspěšnosti obou států spočívá i v rozdílné finanční podpoře sportovců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

15. 11) Má podle tebe placení školného negativní vliv na úspěšnost či kariéru amerických plavců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

16. 12) Má podle tebe stipendijní program vliv na kariéru amerických plavců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

17. 13) Je podle tebe rozdíl ve vzdělání (kvalitě) trenérů mezi oběma státy? *

Označte jen jednu elipsu.

- | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Žádný | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Velký |

18. 14) Má podle tebe vzdělávání a kvalita trenérů vliv na nižší úspěšnost českých plavců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

19. 15) Myslíš si, že rozdíl mezi trenéry vychází z jejich finančního ohodnocení? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nedokážu posoudit

20. 16) Myslíš si, že mají američtí sportovci na základě systému sportu a vzdělávání vyšší příležitost k tomu, aby byli úspěšní nejen ve sportu, ale i v následném životě? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Je to podobné

21. Je něco v této sekci, co zde nebylo zmíněno, ale ty sám/sama to považuješ za zásadní faktor, který má vliv na české plavání a pomohl by kvalitě této práce?
Budu ti velmi vděčný za jakýkoliv podnět navíc.

Zázemí a vybavení pro sportovní přípravu

ZÁZEMÍ – plavecké bazény a ostatní prostory pro sportovní přípravu (posilovny, tělocvičny, regenerační a stravovací zařízení atd.), sportovní a olympijská centra
VYBAVENÍ – tréninkové či závodní vybavení a pomůcky, startovní zařízení a plavecké dráhy, plavecké trenažéry, púlicí stěny atd.

22. 17) Je podle tebe rozdíl v zázemí a vybavení zásadní z hlediska úspěšnosti plavců dané země? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

23. 18) Ohodnot do jaké míry je zázemí a vybavení zásadní z hlediska úspěšnosti plavců dané země? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Málo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi

24. 19) Ohodnot zázemí pro plaveckou přípravu v USA. *

Označte jen jednu elipsu.

24. 19) Ohodnot zázemí pro plaveckou přípravu v USA. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nedostačující	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Výborné

25. 20) Ohodnot zázemí pro plaveckou přípravu v ČR. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nedostačující	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Výborné

26. 21) Ohodnot vybavení pro plaveckou přípravu v USA. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nedostačující	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Výborné

27. 22) Ohodnot vybavení pro plaveckou přípravu v ČR. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nedostačující	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Výborné

28. 23) Kde shledáváš největší rozdíly mezi oběma státy v rámci zázemí pro plaveckou přípravu? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Plavecké bazény
- Prostory pro suchou přípravu
- Regenerační a stravovací zařízení

Jiné: _____

29. 24) Kde shledáváš největší rozdíly mezi oběma státy v rámci vybavení pro plaveckou přípravu? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Tréninkové či závodní vybavení a pomůcky
- Startovní zařízení (bloky, desky) a plavecké dráhy
- Plavecké trenážéry
- Půlící stěny
- Technologické pomůcky (video analýza atd.)

Jiné: _____

30. 25) Setkal(a) jsi se v USA s nedostatečnými prostorovými podmínkami pro plaveckou přípravu, které jsou pro ČR typické? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas
- Velmi málo

31. 26) Setkal(a) jsi se v USA s nedostatečným vybavením pro plaveckou přípravu, které jsou pro ČR typické? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas
- Velmi málo

31. 26) Setkal(a) jsi se v USA s nedostatečným vybavením pro plaveckou přípravu, které jsou pro ČR typické? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas
- Velmi málo

32. 27) Ve kterém typu plaveckého bazénu jsi v USA nejčastěji trénoval(a)? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- 50m, 8 a více drah
- 25m, 6 a více drah
- 25 yardů, 6 a více drah

Jiné: _____

33. 28) Byl tento bazén součástí areálu školy (kampusu)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

34. 29) Nacházely se i ostatní prostory pro sportovní přípravu ve školním areálu? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Pouze některé z nich

35. Je něco v této sekci, co zde nebylo zmíněno, ale ty sám/sama to považuješ za zásadní faktor, který má vliv na české plavání a pomohl by kvalitě této práce?
 Budu ti velmi vděčný za jakýkoliv podnět navíc.

Plavecká příprava

Plavecká příprava (trénink) obsahuje jednotlivé složky mezi které patří: kondiční příprava ve vodě, kondiční příprava na suchu, technická, taktická a psychologická příprava, a plavecký výkon rovněž ovlivňují i další faktory mezi které řadíme např.: regeneraci, výživu, sociální faktory (rodina, kamarádi) atd.

36. 30) Ve kterých složkách plavecké přípravy shledáváš mezi oběma státy nejvíce rozdílů? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Kondiční příprava ve vodě = samotný plavecký trénink
 Technická příprava (ve vodě i na suchu)
 Taktická příprava
 Psychologická příprava
 Suchá příprava
 Regenerace
 Výživa

Jiné: _____

37. 31) Pokus se dle svých zkušeností uvést, do jaké míry je v ČR kladen důraz na jednotlivé složky plavecké přípravy ať už přímo v tréninku, či obecně v celé přípravě? *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1 vůbec	2	3	4	5 hodně
Kondiční příprava ve vodě (vytrvalost, rychlost, síla atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Technická příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37. 31) Pokus se dle svých zkušeností uvést, do jaké míry je v ČR kladen důraz na jednotlivé složky plavecké přípravy ať už přímo v tréninku, či obecně v celé přípravě? *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1 vůbec	2	3	4	5 hodně
Kondiční příprava ve vodě (vytrvalost, rychlost, síla atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Technická příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taktická příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psychologická příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suchá příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regenerace, výživa atd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. 32) Pokus se dle svých zkušeností uvést, do jaké míry je v USA kladen důraz na jednotlivé složky plavecké přípravy ať už přímo v samotném tréninku, či obecně v celé přípravě? *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	1 vůbec	2	3	4	5 hodně
Kondiční příprava ve vodě (vytrvalost, rychlost, síla atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Technická příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taktická příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psychologická příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suchá příprava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regenerace, výživa atd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. 33) V týdenním srovnání jsi v USA v rámci plavecké a suché přípravy absolvoval(a) více nebo naopak méně tréninkových hodin? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Více hodin plaveckého tréninku než v ČR
 Méně hodin plaveckého tréninku než než v ČR
 Velmi podobně hodin plaveckého tréninku jako v ČR
 Více hodin suché přípravy než v ČR
 Méně hodin suché přípravy než v ČR
 Velmi podobně hodin suché přípravy jako v ČR

40. 34) V meziročním srovnání jsi v USA absolvoval(a) více nebo naopak méně soustředění? *

Označte jen jednu elipsu.

- Více než v ČR
 Méně než v ČR
 Velmi podobně jako v ČR

41. 35) V meziročním srovnání jsi v USA absolvoval(a) více nebo naopak méně závodů? *

Označte jen jednu elipsu.

- Více než v ČR
 Méně než v ČR
 Velmi podobně jako v ČR

42. 36) Měl(a) jsi přehled o tom, jakým způsobem bude probíhat příprava a závody během celého roku či daného tréninkového období? *

Nejsou zde myšlené jednotlivé tréninky, ale celkový plán přípravy tvé skupiny

Označte jen jednu elipsu.

- Ano

42. 36) Měl(a) jsi přehled o tom, jakým způsobem bude probíhat příprava a závody během celého roku či daného tréninkového období? *

Nejsou zde myšlené jednotlivé tréninky, ale celkový plán přípravy tvé skupiny

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Tak z 50%

43. 37) Čím se liší tréninková období ročního cyklu plavecké přípravy v USA, oproti ČR? *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Delší / Lepší	Stejně	Kratší / Horší
Přípravné (tzv. naplávavací) období	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Předzávodní a závodní období – kvalita, intenzita, trénink hlavní disciplíny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Vylaďovací" období	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přechodné (odpočinkové) období	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skladba a zaměření tréninků v jednotlivých obdobích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44. 38) Měl(a) jsi v USA možnost spolupracovat s více trenéry či odborníky než v ČR, kteří jsou potřební k dosažení vrcholového výkonu? *

Plavečtí trenéři, trenéři na suchou přípravu, výživový poradci, sportovní psychologové, fyzioterapeuti a maséři atd.

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

45. 39) Jakým způsobem byla rozdělena tvá tréninková skupina v USA? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Dle pohlaví
 Smíšené skupiny (týmy)
 Dle věku
 Dle specializace plaveckého způsobu
 Dle specializace délky tratě

Jiné: _____

46. 40) Do jaké míry je podle tebe důležité členění tréninkových skupin? *

Označte jen jednu elipsu.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Málo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi

47. 41) Čím se liší kondiční příprava ve vodě (samotný plavecký trénink) v USA, oproti ČR? *

počet = (více X stejně X méně)

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Vyšší / Větší / Častější / Více	Stejný(ě)	Nižší / Menší / Méně časté / Méně
Objem naplavaných kilometrů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intenzita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na kvalitu plavaných úseků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Simulace závodního tempa a soutěžení mezi sebou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na všestrannost v rámci plaveckých způsobů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47. 41) Čím se liší kondiční příprava ve vodě (samotný plavecký trénink) v USA, oproti ČR? *

počet = (více X stejně X méně)

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Vyšší / Větší / Častější / Více	Stejný(ě)	Nižší / Menší / Méně časté / Méně
Objem naplavaných kilometrů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intenzita jednotlivých tréninků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na kvalitu plavaných úseků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Simulace závodního tempa a soutěžení mezi sebou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na všestrannost v rámci plaveckých způsobů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na specializaci daného způsobu a disciplíny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Využívání plaveckých pomůcek a dalšího vybavení (trenažéry atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na plavání pouze nohama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na plavání pouze pažemi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sérií s dlouhými intervaly (počet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sérií s krátkými intervaly (počet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sérií na kontrolu dechu (počet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinterských či silových sérií (počet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laktátových sérií (počet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stupňované série (fartlek, negativ split)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48. Je něco v předchozí otázce, co nebylo zmíněno, ale ty sám/sama to považuješ za zásadní?

49. 42) Jak se liší technická příprava v USA oproti ČR? *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Větší / Vyšší / Častější	Stejný / Stejně časté	Menší / Nižší / Méně časté
Důraz na techniku jednotlivých způsobů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na techniku vlnění, obrátek, startů, dohmatů atd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Počet technicky zaměřených sérií v rámci tréninku (technická cvičení, frekvence záběrů atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozbory plavecké techniky (video analýza atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

50. 43) Čím se liší taktická příprava v USA, oproti ČR? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Častější zařazování taktické přípravy do tréninkových sérií
 Méně časté zařazování taktické přípravy do tréninkových sérií
 Důkladnější rozbory taktiky s trenérem
 Větší volnost v rámci taktické přípravy na danou disciplínu (vše v rukách závodníka)
 Taktická příprava probíhá v USA i v ČR podobně

Jiné: _____

51. 44) Čím se liší psychologická příprava v USA oproti ČR? *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Větší / Vyšší / Lepší	Stejný	Menší / Nižší / Horší
Vzdělanost trenérů v rámci psychologické přípravy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz na spolupráci se sportovními psychology	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Důraz trenérů na motivaci a podporu sportovce či celého týmu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přístup k tréninku či závodům	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52. Je něco v předchozí otázce, co nebylo zmíněno, ale ty sám/sama to považuješ za zásadní?

53. 45) Jak se liší suchá příprava v USA oproti ČR? *

Pohybové schopnosti: silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační, pohyblivost

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Větší / Vyšší / Lepší	Stejný(á)	Menší / Nižší / Horší
Důraz na rozvoj pohybových schopností a svalů dle dané specializace disciplíny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaměřenost na jiné pohybové aktivity (sporty)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

53. 45) Jak se liší suchá příprava v USA oproti ČR? *

Pohybové schopnosti: silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační, pohyblivost

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Větší / Vyšší / Lepší	Stejný(á)	Menší / Nižší / Horší
Důraz na rozvoj pohybových schopností a svalů dle dané specializace disciplíny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaměřenost na jiné pohybové aktivity (sporty)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vzdělanost trenérů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Provázanost s plaveckým tréninkem a ostatními složkami	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Výběr cviků	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaměřenost na silový a rychlostní trénink	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaměřenost na silové vytrvalostní trénink (kruhový)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaměřenost na zdravotně-kompenzační cvičení (prevence zranění)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaměřenost na vytrvalostní trénink a sporty	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaměřenost na koordinační (core) trénink	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54. Je něco v předchozí otázce, co nebylo zmíněno, ale ty sám/sama to považuješ za zásadní?

55. 46) Na které další faktory sportovního výkonu se v USA, oproti ČR, klade větší důraz? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Na vzdělanost sportovců v oblasti sportovní výživy a doplňků stravy
- Na spolupráci s výživovými poradci či dalšími odborníky ve stravě
- Na regeneraci celkově
- Na zdravý životní styl
- Na spolupráci s fyzioterapeuty, sportovními doktory či dalšími odborníky
- Na atmosféru v týmu (vzájemná podpora a spolupráce), přátelství atd.

Jiné: _____

56. Je něco v celé této sekci, co zde nebylo zmíněno, ale ty sám/sama to považuješ za zásadní faktor, který má vliv na české plavání a pomohl by kvalitě této práce?

Budu ti velmi vděčný za jakýkoliv podnět navíc.

Závěr

57. 47) Došlo v USA ke zvýšení tvé plavecké výkonnosti (k překonání osobních rekordů)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, velmi výrazně
- Ano, ale málo
- Pouze u některých disciplín
- Ne, vůbec

57. 47) Došlo v USA ke zvýšení tvé plavecké výkonnosti (k překonání osobních rekordů)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, velmi výrazně
 Ano, ale málo
 Pouze u některých disciplín
 Ne, vůbec

58. 48) Plánuješ pokračovat nebo pokračoval(a) jsi ve své plavecké kariéře i po návratu z USA? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

59. 49) Jelikož jsi absolvoval(a) systémy sportu a vzdělávání v obou zemích, dokázal(a) bys říct, který stát by sis vybral(a), kdybys mohl(a) začínat od začátku, měl(a) současně zkušenosti a žil(a) bys v daném státě? *

Označte jen jednu elipsu.

- ČR
 USA
 Nedokážu vybrat jeden stát, každý má své pro a proti
 Jiné: _____

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře