

Západočeská Univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Centrum tělesné výchovy a sportu

**Karel Hradil a Tomáš Hradil,
biografie sportovní osobnosti, analýza vývoje
rychlostní kanoistiky od r. 1950 do r. 2020**

Bakalářská práce

Adéla Průšová

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 2022

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Moc ráda bych poděkovala Mgr. Radku Zemanovi za cenné rady, konstruktivní kritiku, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích během vypracování bakalářské práce. Mé poděkování patří též všem členům rodiny Hradilových za spolupráci při získávání údajů pro vypracování této práce.

OBSAH

1. Úvod	10
1.1 Cíl BP	11
1.2 Úkoly BP.....	11
1.3 Metodika BP	11
2. Teoretická část	12
2.1 Rychlostní kanoistika	12
2.1.1 Historie rychlostní kanoistiky	12
2.1.1.1 Předchůdci Karla Hradila	13
2.1.2 Přehled a vymezení rychlostní kanoistiky	14
2.1.3 Přehled a charakteristika závodních tratí.....	14
2.1.4 Vybavení	16
2.1.4.1 Pádlo.....	16
2.1.4.2 Loď.....	17
2.1.4.2.1 Kajak.....	18
2.1.4.2.2 Kánoe	19
2.1.4.3 Rozdíl mezi slalomovým a rychlostním kajakem.....	20
2.2 Sportovní trénink	21
2.2.1 Složky sportovního tréninku.....	22
2.2.1.1 Kondiční příprava	22
2.2.1.2 Technická příprava	23
2.2.1.3 Taktická příprava	23
2.2.1.4 Psychologická příprava.....	24
2.2.1.4.1 Regenerace	24
2.2.2 Plánování tréninkového procesu.....	25
3. Praktická část	26

3.1	Karel Hradil	26
3.2	Karel Hradil – kanoistika.....	27
3.2.1	OH Melbourne 1956	28
3.2.1	Po olympijských hrách	31
3.2.2	Příprava na OH 1960 v Římě.....	32
3.2.1	Po přípravě na OH 1960 v Římě.....	32
3.3	Tomáš Hradil	33
3.4	Tomáš Hradil – kanoistika	34
3.4.1	OH mládeže Buenos Aires 2018	36
3.4.2	Po OH mládeže	37
3.5	Analýza sportovních tréninků.....	38
3.5.1	Sportovní trénink Karla Hradila – 50. léta	38
3.5.2	Sportovní trénink Jiřího Hradila – 80. léta.....	40
3.5.3	Sportovní trénink Tomáše Hradila – 21. století.....	41
3.5.3.1	Jídelníček a doplňky stravy.....	44
3.6	Analýza vývoje rychlostní kanoistiky dle složek sportovního tréninku	45
3.6.1	Kondiční příprava.....	46
3.6.1.1	Tréninkové metody využívané dnes.....	46
3.6.1.2	Doplňkové sporty a metody	49
3.6.2	Technická příprava.....	51
3.6.3	Taktická příprava	52
3.6.3.1	Příklady taktik.....	55
3.6.4	Psychologická příprava	56
3.7	Vývoj v rychlostní kanoistice	56
3.8	Moderní trendy a novinky v rychlostní kanoistice	60
3.8.1	Doplňující tréninkové metody	60
3.8.2	Změny na tratích.....	60
3.8.3	Lékařský dohled a doplňky stravy.....	61

3.8.4	Nové materiály lodí a pádel.....	66
3.8.5	Testování a využití IT technik.....	66
4.	Diskuze.....	67
5.	Závěr.....	71
	Resumé.....	72
	Summary.....	73
	Seznam literatury.....	74
	Seznam obrázků a tabulek.....	77
	Přílohy.....	I

SEZNAM ZKRATEK

BP – bakalářská práce

C1 – kánoe jednotlivců

C2 – kánoe dvojic

C4 – čtyřkanoe

ČJ-TV – český jazyk a tělesná výchova

cm – centimetrů

ČSTV – Československý svaz tělesné výchovy a sportu

F1 – skládací kanoe

F2 – skládací kanoe dvojic

FTVS – Fakulta tělesné výchovy a sportu

K1 – kajak jednotlivců

K2 – kajak dvojic

K4 – čtyřkajak

kg – kilogramů

km – kilometrů

m – metrů

MC1 – minikanoe

min – minut

MK1 – minikajak

MS – mistrovství světa

MŠ ČSR – Ministerstvo školství Česko-slovenské republiky

NDR – Německá demokratická jednotka

OH – olympijské hry

s – sekund

SSSR – Svaz sovětských socialistických republik

TJ – tělovýchovná jednota

Abstrakt

Tato práce obsahuje seznámení s rychlostním kanoistou Karlem Hradilem a jeho účasti na Olympijských hrách v Melbourne roku 1956. Dále obsahuje analýzu sportovních tréninků rychlostní kanoistiky od roku 1950 do roku 2020. Zabývá se ranou specializací, novinkami v rychlostní kanoistice a také sportovními tréninky Karlova vnuka Tomáše Hradila.

Klíčová slova: rychlostní kanoistika, sportovní osobnost, Karel Hradil, OH Melbourne, sportovní trénink, analýza, Tomáš Hradil, OH mládeže Buenos Aires

Abstract

This work contains an introduction with sprint canoeist Karel Hradil and his attendance in the Olympic Games in Melbourne in 1956. It also contains analysis of sport trainings of sprint canoeist from 1950 to 2020. He deals with early specialization, news in sprint canoeing and also sports training of Karl's grandson Tomas Hradil.

Keywords: canoe sprint, sports personality, Karel Hradil, OH Melbourne, sport training, analysis, Tomas Hradil, YOH Buenos Aires

1. ÚVOD

Po zážitcích na řekách a slalomových kanálech mě z názoru, že rychlostní kanoistika musí být nudná, vyvedl Tomáš Hradil, vnuk Karla Hradila, když jsem s ním poprvé usedala do rychlostního kajaku. Sportovní tréninky a sport se celkově rychle vyvíjí, je tomu i tak v rychlostní kanoistice. Karel Hradil se v roce 1956 zúčastnil Olympijských her v Melbourne, kde se umístil jako 4. v kánoji na trati 1000 m. Se svou ženou Annou, vychovávali ke kanoistice v domě nad Beroučkou také svoje děti i vnoučata. Jedním z nich je Tomáš Hradil, který se zúčastnil v roce 2018 Olympijských her mládeže v Buenos Aires.

Práce charakterizuje vymezení rychlostní kanoistiky, popisuje druhy tratí, lodí a rozdíly mezi nimi. Tato práce zahrnuje také charakteristiku sportovního tréninku, metody používané v rychlostní kanoistice a plánování tréninkových procesů. Především ale popisuje život Karla Hradila, jeho cestu na olympijské hry a jeho netradiční tréninkové metody. Celkový vývoj tréninkových metod od roku 1950 do roku 2020, kdy skončil s trénováním jeho vnuk Tomáš. Práce obsahuje i jeho cestu na Olympijské hry pro mládež v Buenos Aires roku 2018 a další Tomášovy úspěchy. Zabývá se ranou specializací Tomáše, ukázkou tréninkového dne na soustředění a průběhem jednoho ze závodních dnů z pohledu kanoisty.

Výsledkem je analýza tréninkových metod obou sportovců a vývoje tréninků v rychlostní kanoistice. Poukazuje na to, jak se změnil sportovní trénink v rychlostní kanoistice, na jakých okolnostech záleží a jaké předpoklady musí mít sportovec proto to, aby ho to dovedlo k vítězství. Pevně věřím, že tato práce přiblíží širší veřejnosti velmi nadané sportovce Tomáše a Karla, a že bude čtena i za 100 let s krásnou vzpomínkou na ně.

1.1 CÍL BP

Cílem této práce je seznámit čtenáře se sportovními osobnostmi Karlem a Tomášem Hradilovi a provést analýzu vývoje tréninků v rychlostní kanoistice od roku 1950 do roku 2020.

1.2 ÚKOLY BP

- Stručné zpracování historie rychlostní kanoistiky
- Vymezení rychlostní kanoistiky jako sportovního odvětví
- Vymezení a charakteristika sportovního tréninku
- Představení Karla Hradila a Tomáše Hradila
- Úspěchy obou sportovců a jejich účast na olympijských hrách
- Analyzování sportovních tréninků rychlostní kanoistiky
- Charakterizování metod sportovního tréninku rychlostní kanoistiky
- Vývoj a aktuální trendy v rychlostní kanoistice

1.3 METODIKA BP

Pro vypracování této bakalářské práce bylo použito rešerší odborné literatury a internetového zdroje Českého svazu kanoistů. Pro získání přesných informací o sportovním tréninku rychlostní kanoistiky bylo čerpáno z metodik pro trenéry rychlostní kanoistiky. K poznatkům k praktické části bylo čerpáno z neformálních rozhovorů s jednotlivými členy rodiny Hradilových. Dále byla zahrnuta práce se sekundárními daty, kde byla využita obsahová analýza sportovních deníků jmenovaných sportovců. V práci byla využita metoda analýzy, syntézy a komparace při hlubším zkoumání sportovních tréninků již výše jmenovaných sportovců.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 RYCHLOSTNÍ KANOISTIKA

2.1.1 HISTORIE RYCHLOSTNÍ KANOISTIKY

Na počátku byla plavidla používána k rybolovu, převoznictví a obchodu. První zmínky pocházejí už od sumerského krále, který měl vyrobený člun ze stříbra. Eskymáci také používali loď, ale potřebovali takovou, ve které mohli plout na rozbouřeném moři. Po převrnutí se totiž dokázali obrátit zpět, aniž by loď opustili. Otvor na sezení měli přikrytý zástěrou, pevně připojenou ke kajaku, aby se voda do lodi nedostala. Byly to lodě úzké a velmi obratné. Eskymák seděl na dně kajaku, což mu zajišťovalo větší stabilitu (ČSK 2013, 5; Bílý 2001, 9).

Od poloviny 19. století stoupl zájem o vodní turistiku a sportování na našich řekách. Z té doby jsou zachovány dva typy lodí sandolína a mañas. Byly konstruovány ze tří prken a proběhly na nich i první závody na vodě v Praze. První kánoe se do Evropy dostala s Kolumbem, do českých zemí byla přivezena obchodníky z Anglie až v 70. letech 19. století (ČSK 2013, 5; Bílý 2001, 9).

U nás má největší zásluhy o rozvoj vodní turistiky a kanoistiky Josef Rössler-Ořovský, který sem nechal dovézt šest kanadských kánoí, podle kterých byla postavena první česká kánoe v roce 1905. Josef Rössler-Ořovský také založil první český kanoistický klub v roce 1893 Český Yacht klub. Tento Český Yacht klub uspořádal první kanoistické soutěže v Praze 12. října 1913. Soutěžilo se ve třech disciplínách: na 1 km v lehké kánoi, na 500 m v těžké kánoi a v překážkové jízdě na 400 m. Pádlovalo se v sedě. V listopadu 1913 vznikl klub kanoistů – Svaz kanoistů království Českého, dnes Český svaz kanoistů. Od roku 1922 v turistických oddílech narostl zájem o závody na vodě, a tak Svaz kanoistiky vypsal několik závodů. První byl závod České Budějovice – Praha (189 km), vítězi se stala dvojice Richter a Engstler v čase 27 hodin a 12 minut. V roce 1924 bylo vysláno několik závodníků na mezinárodní závody do Hamburku, kde naši závodníci poprvé poznali závodní styl, a tím byla jízda na kánoi vkleče. (ČSK 2013; Bílý 2001, 11; Doležal 1991, 60)

Významným rokem je rok 1933, kdy proběhlo 1. mistrovství Evropy v rychlostní kanoistice, ve kterém se závodilo na tratích 1 a 10 km a přispělo tak k zařazení kanoistiky do OH v roce 1936. Na programu byly kategorie K1, K2, F1, F2 a C2 na 10 km a K1, K2, C1, C2 na 1 km. První mistrovství světa se uskutečnilo v roce 1938 ve Švédsku. Poté bylo pořádáno mistrovství světa v rychlostní kanoistice v Praze v roce 1958. Původní mistrovství Československa a dnešní mistrovství republiky se koná od roku 1925. (Doležal 1991, 60; ČSK 2013, 17)

2.1.1.1 PŘEDCHŮDCI KARLA HRADILA

Karel Hradil navazuje na úspěchy kanoistů předchozí generace, na zlaté období rychlostní kanoistiky u nás. V jejich době, v rozmezí olympijských her od roku 1936 – 1952 s válečnou přestávkou dvou olympijských her, patřila kanoistika k našim nejúspěšnějším sportům. Josef Holeček, kterému nejspíše dvě další medaile vzala válka řekl: „Já potřeboval olympiádu v roce 1942. V té době jsem totiž byl nejlepší na světě.“ I během války tvrdě trénoval s nadějí, že své najeté kilometry snad ještě někdy stihne zužitkovat. Trénoval se sám, sám si také stavěl lodě podle svých představ. Podařilo se mu to, zvítězil na dvou za sebou následujících olympijských hrách v rozmezí čtyř let v Londýně v roce 1948 ve věku 27 let a v Helsinkách 1952 ve 32 letech.“ (Slavík 2021) Jan Brzák musel kvůli válečné přestávce čekat, po zlaté medaili v Berlíně 1936, na svůj druhý úspěch v Londýně, dvanáct let. Jan Brzák zvítězil na dvou olympijských hrách po dvanácti letech, v roce 1936 ve věku 24 let, 1948 ve věku 36 let, a po šestnácti letech ve věku 40 let na OH v Helsinkách v roce 1952 ještě vybojoval druhé místo. Poté vybojoval medaile v rychlostní kanoistice až Martin Doktor. První v roce 1996 v Atlantě, kde zvítězil v trati na C1 500 m.

Na XI.OH 1936 v Berlíně získali:

1. místo C2 1000 m – Jan Brzák, Vladimír Syrovátka
1. místo C2 10 km – Václav Motl, Zdeněk Škrlant
2. místo C1 1000 m – Bohuslav Karlík

Na XIV. OH 1948 v Londýně získali:

1. místo C2 1000 m – Jan Brzák, Bohumil Kudrna
1. místo C1 1000 m – Josef Holeček
1. místo C1 10 km – František Čapek
2. místo C2 10 km – Václav Havel, Jiří Pecka

Na XV.OH 1952 v Helsinkách získali: 1. místo C1 1000 m – Josef Holeček
2. místo C2 1000 m – Jan Brzák, Bohumil Kudrna
3. místo C1 10 km – Alfréd Jindra.



Obr. 1 – Mottl a Škrlant, Brzák a Syrovátka, Karlík, Čapek, Brzák a Kudrna, Holeček

2.1.2 PŘEHLED A VYMEZENÍ RYCHLOSTNÍ KANOISTIKY

Kanoistika je typ vodního sportu provozovaný na různých typech lodí poháněných pádlem. Dále se dělí na vodní turistiku, slalom na divoké vodě a na rychlostní kanoistiku, v poslední době přibývají disciplíny jako je sjezd na divoké vodě, extrémní slalom, rodeo a akrobacie (kanoe freestyle), kanoepolo, ocean paddling (seakayaking), parakanoistika, dračí lodě, rafting a SUP paddleboarding.

Rychlostní kanoistika je vodní sport provozovaný na klidných stojatých, nebo mírně tekoucích vodních plochách bez proudu. Kanoisté soutěží na vyznačenou vzdálenost. Cílem je projet tuto vzdálenost na rychlé a tím vratké kánoi nebo kajaku v co nejkratším čase. Poměrně důležitá je i hloubka vody. Pro závodní tratě je stanovena pravidly minimální hloubka 2 metry po celé délce i šířce trati. Kanoista sedí a pohybuje se na kánoi nebo kajaku směrem dopředu ve směru jízdy. (Vávra 2013)

2.1.3 PŘEHLED A CHARAKTERISTIKA ZÁVODNÍCH TRATÍ

Nejdříve se závodilo na dlouhých tratích, různých úsecích řek: Záhoří – Chuchle, České Budějovice – Praha (189 km), Cholín – Praha (65 km), Praha – Měchenice – Praha, na Svatojánských proudech, později se přidal i Berounský maraton. Na prvních závodech ME se závodilo na 1 km a 10 km. Dnes se závodí pouze na krátkých tratích 200 m, 500 m a 1000 m v mnoha věkových kategoriích: benjamínci a benjamínky, žáci a žačky, dorostenci a dorostenky, junioři a juniorky, muži (m) a ženy (ž), veteráni a veteránky. Závodí se stále i na

dlouhých tratích: 2 km, 3,5 km, 5 km, maraton 10 km, Český pohár 28,8 km pro kanoisty a 35 km pro kajakáře. (ČSK 2020, 6 – 10)

Tab. 1 – Tratě na olympijských hrách

K1m	K2m	K4m	C1m	C2m	C4m	K1ž	K2ž	K4ž	C1ž	C2ž
1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m		500 m	500 m	500 m		
200 m	200 m		200 m			200 m				

Zdroj: ČSK 2020: Pravidla kanoistiky

Tab. 2 – Tratě na mistrovství světa a Evropy

K1m	K2m	K4m	C1m	C2m	C4m	K1ž	K2ž	K4ž	C1ž	C2ž
1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m			
500 m	500 m		500 m	500 m		500 m	500 m	500 m		500 m
200 m	200 m		200 m	200 m		200 m	200 m		200 m	
5000 m			5000 m			5000 m				

Zdroj: ČSK 2020: Pravidla kanoistiky

U nás se závodilo na různých místech, nejnámější je u Stadionu vodních sportů v Praze na Císařské louce. Tento stadion byl vybudován při příležitosti konání MS v rychlostní kanoistice v roce 1958. Měl ale řadu nevýhod, jako je velký provoz plavidel na Vltavě, krátká vzdálenost - 1000 m bylo skoro do zatáčky, různá rychlost průtoku vody v řece a nesterpná hloubka ve všech tratích. To všechno vedlo k vybudování kanálu v Račicích, který všechny tyto nedostatky odstranil. Místní závody se jezdí stále na různých vodních plochách například v Duchově, Děčíně, Hradci Králové, Plzni, Nymburce, Poděbradech nebo Týně nad Vltavou.



Mistrovství světa v rychlostní kanoistice konané v roce 1958 v Praze

Obr. 2 – Stadion vodních sportů na Císařské louce a Labe aréna Račice

Závody se jezdí na rovné, hladké, nejlépe stojaté vodě. Závodní tratě jsou nejčastěji označeny bójkami. Start závodů je hromadný, každá loď má vyhrazenou jednu dráhu 9 metrů širokou a v jedné rozjížděce startuje 9 lodí. Výjimkou jsou olympijské hry, kdy závodníci startují jen v 8 drahách. Principem je postup do dalších kol závodu. Jednotlivá kola se dělí na rozjížděčky, mezijízdy (semifinále) a finále. Úspěšný závodník tak může absolvovat až tři starty v jedné disciplíně. Výherci rozjížděk poté startují na nejlepší dráze, tím se považuje dráha uprostřed. Za nejhorší jsou považovány dráhy u krajů. (ČSK 2020)

2.1.4 VYBAVENÍ

Vybavení pro kanoistiku dělíme na výzbroj a výstroj. Za výzbroj se považuje loď a pádlo, mezi výstroj patří oblečení, obuv a ochranné prostředky. Plavidla můžeme rozdělit dle materiálu na pevné lodě ze dřeva, laminátu, plastu, kelvaru, karbonu nebo na nafukovací plavidla. A můžeme je dále dělit dle četnosti posádky na jednomístné (singly), na dvoumístné (debly) nebo vícemístné, v rychlostní kanoistice se jedná o čtyřmístné. (Kračmar 1998)

2.1.4.1 PÁDLO

K pohybu lodi směrem vpřed je zapotřebí pádlo, které využívá odporu vody. Pádlo není připojené k lodi a na rozdíl od vesla se drží celé v rukách. Závodní pádla jsou ručně vyrobená, tradičně ze dřeva, hliníku, sklolaminátu, karbonu, kevlaru nebo kombinací těchto materiálů. Žerdě jsou dřevěné, z karbonu nebo hliníku (Szántó 2011 (překlad vlastní)).



Obr. 3 – Druhy pádla

Kajakářské pádlo je složeno ze tří částí. Dva listy (konce pádla), které jsou ponořovány do vody a provádí záběr, a žerď, což je střední trubkovitá část pádla. Listy pádla jsou k sobě natočeny pod určitým úhlem v rozmezí 30 až 90 stupňů. Podle směru pootočení rozlišujeme pádla pravá a levá. U pravého pádla držíme pravou rukou žerď pevně a levou ruku přetáčíme při každém záběru. U rychlostního kajakářského pádla jsou listy protáhlejší. Tvar pádla se v poslední době vyvinul a změnil na tzv. wing paddle, pádlo ve tvaru lžice. Délku pádla volíme u rychlostní kanoistiky tak, aby vzdálenost listu od ruky byla minimálně 20 centimetrů v pozici, kdy uchopíme pádlo těsně nad hlavu v pozici loktů 90 stupňů.

Kanoistické pádlo se liší od kajakářského pádla tvarem a nižším počtem listů. Skládá se také ze tří částí. Kanoistické pádlo má na rozdíl od kajakářského pouze jeden list. Žerď tvoří střední část jako u kajakářského pádla, ale na druhém konci je namísto listu umístěna hlavička ve tvaru T. Pro rychlostní kanoisty je list dlouhý, symetrický a rovný. Pádlo je vyráběno ze stejných materiálů jako pádlo kajakářské. Délka pádla by měla dosahovat do úrovně obočí závodníka. (Kračmar 1998)



Obr. 4 – Kajakářské a kanoistické pádlo

2.1.4.2 LOĎ

Původně byly lodě vyráběny z kostí zvířat a kůry břízy. Roku 1933 před ME vznikly první speciální závodní lodě rovné v kýlu a s rychlejším profilem, před i zád byla plnější, loď se nezařezávala do vody, profil dna byl méně plochý. Byly vytvořeny také stejné podmínky pro závodní lodě. Předpis určoval 520 cm délku, 82 cm šířku a 32 cm hloubku lodě. „Z původních dvou forem, dlouhé s rovným kýlem pro plavbu na jezerech a kratší s prohnutým kýlem a

zvednutými špičkami pro proudící vodu, se vyvinula řada modifikací pro závodní a pro sportovní využití“ (Doležal 1991, 9). Jelikož byla zapotřebí lehčí loď, měnil se materiál, ze kterého se lodě vyráběly. (Bílý 2001, 9; ČSK 2013, 13)



Obr. 5 – Příčný a podélný profil lodě

Tab. 3 – Rozměry a hmotnost lodí

Lod'	Délka max.	Délka nezakryté části lodě min.	Hmotnost pro krátké a dlouhé tratě min.	Hmotnost pro maraton min.	Šířka bortů max.	Počet příček v lodi max.	Šířka příček v lodi max.
C1	520 cm	280 cm	14 kg	10 kg	5 cm	3	7 cm
C2	650 cm	280 cm	20 kg	14 kg	5 cm	3	7 cm
C4	900 cm	390 cm	30 kg	30 kg	6 cm	4	7 cm
MC1	465 cm	250 cm	–	–	–	–	–
K1	520 cm	–	12 kg	8 kg	–	–	–
K2	650 cm	–	18 kg	12 kg	–	–	–
K4	1 100 cm	–	30 kg	30 kg	–	–	–
MK1	420 cm	–	–	–	–	–	–

Zdroj: ČSK 2020: Pravidla kanoistiky

2.1.4.2.1 KAJAK

Označuje se písmenem K (K1, K2, K4 podle počtu závodníků na jedné posádce). Původně eskymácké plavidlo z kůže a kostí zvířat. Pro rychlostní kanoistiku je loď K1 dlouhá 520 cm, která je uzavřená s otvorem uprostřed se sedačkou pro jezdce. Pod zadní částí má ve vodě kormidlo (flosnu), které je spojeno lanky s příčkou (opěrkou), která je v přední části lodi a závodník o ni opírá nohy. Závodník při jízdě sedí s pokrčenými koleny, vzdálenost mezi koleny a spodní částí kajaku by měla být přibližně 25 cm. Opírá se nohama o opěrku a mezi chodidly svírá kormidlo (vahadlo) tvaru písmene T. Natočení tohoto vahadla na stranu je pak pomocí lanek přeneseno na kormidlo, které vykoná stejný pohyb a umožní tak zatočení lodi. Oporem o příčku a pohybem boků a nohou závodník přenáší energii na pohyb lodě vpřed. Při jízdě se otvor, ve kterém závodník sedí, může zakrýt nepromokavým obalem

(špricdekou). Dlouho byla omezena i šířka lodi, kdy alespoň v jednom místě musela být široká 70 cm. V poslední době se od této míry upustilo a lodě se zúžily tak, že o šířce lodi rozhoduje jen šířka pánve závodníka. Předepsaná váha lodi je 12 kilogramů. (Vávra 2013)



Obr. 6 – K1, K2, K4

2.1.4.2.2 KÁNOE

Označuje se písmenem C (C1, C2, C4 podle počtu závodníků na jedné posádce). Kánoe jednotlivců patří mezi nejtěžší kanoistické disciplíny, těžiště závodníka je velmi vysoko, proto musí neustále udržovat rovnováhu oporou pádla o vodu. Jelikož loď nemá kormidlo, jako je to u rychlostního kajaku. Jízda na C1 je technicky velmi náročná. Kanoista musí při každém záběru provést řídicí záběr, tím je natočení pádla v poslední části záběru, těsně před vytažením pádla nad hladinu a zahájením dalšího záběru. „Závodník klečí na kolena zadní nohy na klekačce tak, že stehno a holeň zadní nohy svírají úhel 90°, přední noha je mírně pokrčena a chodidlo je v jedné ose s klečícím kolenem“ (Doležal 1991, 61). Závodník si může vybrat na jaké straně bude pádlovat, rozdílem je poté jízda ve dvojicích, kdy povětšinou jeden závodník pádluje vlevo a druhý vpravo. Je ale i možnost pádlovat na stejné straně, tomuto způsobu se říká kanada. Kánoe je shora otevřená. Šířka lodi byla stejně jako u kajaku určena, kdy v jednom místě musela měřit nejméně 70 cm. Od 80 let 20. století, kdy závodil Martin Doktor, se šířka lodi vyřešila tak, že loď byla nejširší až v místě za tělem závodníka, což přispělo i k vývoji techniky pádlování. Rychlostní kánoe jsou dnes mnohem užší, záleží jen na šířce kolena závodníka. V debl kánoi klečí závodníci za sebou, bez jakéhokoliv vybočení nohy, jak tomu bylo dříve. U rychlostních kánoí C1 je předepsaná váha lodi na 16 kg a délka stejná jako u kajaku K1 520 cm.



Obr. 7 – C1, C2, C4

Tab. 4 – Rozdíly K1 a C1

Kajak	Kánoe
pochází od Eskymáků	pochází od Indiánů
poloha vsedě	poloha v kleče
dvoulisté pádlo	jednolisté pádlo
pádlování na obou stranách lodí	pádlování na jedné straně lodi
lodě kryté	lodě jsou více otevřené
ovládání pomocí kormidla	ovládání pomocí pádla
lodě: K1, K2, K4	lodě: C1, C2, C4

Zdroj: Szántó 2011 (vlastní překlad)

2.1.4.3 ROZDÍL MEZI SLALOMOVÝM A RYCHLOSTNÍM KAJAKEM

Obecně platí, že dlouhý a úzký kajak je vratký, ale za to rychlý oproti krátkému a širokému kajaku, který je především stabilnější, ale pomalejší. Musíme ale brát v potaz další prvky, jako je tvar dna lodi, podélná prohnutí (tvar kýlu) a příčné profily. Rozlišujeme tři tvary příčných profilů: obdélníkový profil, U profil a V profil. Pro rychlou loď je nejvýhodnější profil V, který klade nejmenší čelní odpor. Pro obratnou loď je to U profil, který má nejmenší odpor při pohybu do stran. Dále záleží na tvaru kýlu, prohnutý kýl lehce odolává při přejezdu proudu, jelikož příď vystupuje z vody. Rovný kýl drží lodi přímý směr i při bočních podnětech jako je vítr a proud, loď jede rychleji, drží směr a bez pádlování jede déle setrvačností. Můžeme říct, že rychlostní kajak má rovný tvar kýlu a V profil, za to slalomový kajak má prohnutý tvar kýlu a U profil. (Kračmar 1998)

Hlavní rozdíl tedy mezi kajakem slalomovým a rychlostním je ten, že kajak slalomový je kratší a širší, tudíž stabilnější a nemá připevněné kormidlo. Dalším rozdílem je způsob sezení, kdy ve slalomovém kajaku sedíme s koleny opřenými do stran kajaku (bortů) na rozdíl od rychlostního kajaku, kdy máme kolena u sebe a mezi chodidly svíráme kormidlo. Dalším rozdílem je technika pádlování. Ve slalomu se využívá více typů řídicích záběrů, jelikož slalomový kajak nemá kormidlo. K tomu jsou také přizpůsobena pádla, rychlostní kanoistické pádlo je ve tvaru kapky, zato slalomové je více ploché.



Obr. 8 – K1 a C1

2.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK

„Slovo trening vzniklo z latinského trahere, což znamená tahati, vésti, vléci. V anglické sportovní hantýrce se jím označovalo vyvádění koně ze stáje k přípravě před závodem. Dnes je výrazem vžitým a všeobecně známým. Rozumíme jím plánovitou přípravu k určitému výkonu, práci, přizpůsobování a utváření organismu k určitému zatížení. Pojem „stav trénovanosti“ znamená stupeň změn organismu, vytvořený tréninkem“ (Lodní sporty 1958).

Sportovní trénink tedy znamená přípravu jedince či týmu na soutěž, závody či utkání. V minulosti se trénink chápal spíše jako přehrávání výkonů v soutěžích. To znamená, že běžci v tréninku běhali svoje tratě a hráči hráli utkání neustále dokola. Postupně se s rozvojem sportu ukázalo, že pouhé opakování daného výkonu formou soutěžení nestačí a začal se vytvářet systém nejrůznějších tréninkových cvičení, který měl za úkol sportovce připravit lépe než při pouhém opakování vlastního soutěžního výkonu. Objevila se funkce trenéra nebo kouče, který se profiluje jako odborník na problematiku výběru a organizace tréninkových cvičení. (Perič a Dovalil 2010, 11)

Trenér by měl být vzdělaný v dalších vědních oborech jako je fyziologie, psychologie nebo biomechanika, jelikož přístup k tréninku nespočívá pouze v tom, kolik kilometrů má závodník v tréninku uběhnout, jak rychle má běžet anebo kolik tun má vzpírat. Dobrý trenér by měl také spolupracovat s řadou specialistů jako jsou například lékaři, biochemici, fyzioterapeuti a dietici. (Perič a Dovalil 2010, 11)

2.2.1 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

2.2.1.1 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro sportovní výkonnost. Slovo kondiční pochází z latinského slova konditio, což znamená podmínka nebo předpoklad. Vyrůstá ze širokého všestranného základu a spočívá v nejširším obecném rozvoji všech funkcí organismu. Kondiční přípravu dělíme na obecnou a speciální, kdy obecná příprava je nejdůležitějším předpokladem a je zaměřena na rozvoj funkčních možností organismu na základě všestranného pohybového rozvoje. „Speciální příprava je zaměřena na maximální rozvoj pohybových schopností, které jsou pro každý sportovní vývoj specifické“ (Choutka a Dovalil 1991, 46). Jádrem tvoří rozvoj pohybových schopností. Pohybové schopnosti jsou silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. (Mareš 2003, 62; Choutka a Dovalil 1991, 43 – 46)

Podmínkou pro rozvoj silových předpokladů je v kanoistice rozvoj maximálních silových schopností. V rychlostní kanoistice nás nezajímá objem a tvar svalů, ale především síla. Rozvíjí se rychlostně silová schopnost takzvaná rychlá síla. Vlastností této rychlé síly je schopnost využít silový potenciál ve velmi krátkém přesně stanoveném okamžiku, který se v rychlostní kanoistice cyklicky opakuje. Jde o to udržet co nejvyšší rychlost pohybu s co nejvyšší možnou zátěží po dobu dvou nebo čtyř minut. Tím se posouvá trénování rychlostně silových schopností také ve vytrvalostní. „V rychlostní kanoistice vychází potřeba silově vytrvalostní schopnosti provádět vytrvalostní výkon s přídatným odporem jako je hmotnost lodi a odpor vody po celou dobu závodu. Doba trvání závodu je cca 30 s (K4 200 m) po 3,5 hodiny (C1 maratón).“ (Mareš 2013, 62 – 64)

2.2.1.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Technickou přípravou rozumíme rozvoj koordinačních schopností jako základ účinné techniky. Je to proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností. Obecným základem je motorické učení. V rychlostní kanoistice mezi technickou přípravu řadíme techniku pádlování, která se v průběhu let neustále vyvíjí a je umocněna také změnami v materiálovém vybavení. Technika v pádlování na kajaku a kánoi se v mnoha ohledech liší, ale má i některé společné prvky. Definice techniky pádlování je ideální cyklický pohyb, jehož důsledkem je maximální rychlost lodi. Skládá se z opakovaných záběrů. Rychlost lodi a efektivita techniky je ovlivněna délkou a směrem záběru, vynaloženou silou na pádlo, přenesením pohybu na loď a frekvencí záběrů. Důležitými prvky pro správnou techniku pádlování je schopnost stability, udržení rovnováhy v nestabilní závodní lodi. (Mareš 2013, 82; Choutka a Dovalil 1991, 128)

Záběr pádla má dvě fáze, první je záběrová fáze, kdy je list v kontaktu s vodou a odpočinková fáze, kdy je list ve vzduchu. Schopnost přenést sílu v záběrové fázi a posunout loď vpřed a koordinace pohybu obou těchto fází. Velmi důležitý je rytmus, od zasazení po zasazení pádla do vody, a cit pro vodu. Schopnost vycítit správnou polohu pádla v každém okamžiku záběru, aby byl odpor na listu maximální. Jde o co nejpřesnější koordinaci pohybu z hlediska času a síly, která je ovlivněna různými faktory jako je směr a vynaložená síla na pádlo, délka a frekvence záběru, odpor a tření. Měli bychom mít na paměti, že bez dobře zažitě správné techniky nelze dosáhnout trvale dobrých výsledků. (Mareš 2013, 82 – 84)

2.2.1.3 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje v závodě. Zaměřuje se na jeho výklad a možnosti praktického řešení“ (Perič a Dovalil 2010, 144). Taktikou v rychlostní kanoistice je způsob rozložení sil, buďto postupného rozložení sil nebo stupňování sil k dosažení maxima. V rychlostní kanoistice se jede více rozjížděk, proto obecně platí nechat si co nejvíce sil na tu poslední finálovou. Existují čtyři typy závodních strategií. První strategií je rychlý start, ve střední části používáme ekonomické tempo a zvyšujeme frekvenci pádlování až v poslední čtvrtině. Druhou je velmi rychlý start a postupné klesání frekvence pádlování. Třetí je také rychlý

start, ve střední části ale pravidelné tempo a prudké snížení frekvence v závěru tratě. Čtvrtou je stabilní pravidelné tempo v průběhu celého závodu. (Mareš 2013, 98 – 100)

2.2.1.4 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

V kterékoliv disciplíně je maximální výkon také ovlivňován psychickými stavy a procesy, které mohou významně ovlivnit průběh sportovních výkonů a výsledků. Jsou to vlivy emocí, které ovlivní průběh osvojených dovedností v záporném ale i kladném smyslu. Proto se v této složce přípravy nejvíce zaměřujeme na rozvoj výkonové motivace, na regulaci emočních procesů v podmínkách soutěže a na formování role sportovce. Psychická připravenost se dělí na předsoutěžní, která se dále dělí na dlouhodobou, která je součástí tréninkového procesu dlouhodobého nebo na krátkodobou, kdy se sportovec připravuje na mistrovství či olympijské hry, a také na posoutěžní, která je zaměřena na odstranění případných následků úspěšných i neúspěšných výsledků. Celkovým výsledkem psychické přípravy by měla být duševní pohoda závodníka, zvláště při předstartovních stavech. K hlavním prostředkům regulace těchto stavů patří rozcvičení, dechová cvičení, hudba a také projevy a podpora trenéra. „Po soutěži by měl být trenér vždy se svými svěřenci. Po neúspěšném závodě či utkání by měl shrnout průběh a měl by se vyhnout negativnímu hodnocení, a hlavně svým emocím. Hodnocení by měl zařadit až na první posoutěžní trénink, kdy už emoce opadnou“ (Dovalil 2009, 154). Prostředky a metody, které může trenér během psychologické přípravy používat nebo řídit se dělí na biologické a psychologické. Mezi biologické patří režim sportovce – spánek, zdravý životní styl (výživa) a odpočinek. Mezi psychologické patří především slovní působení trenéra, kdy trenér využívá metody rozhovorů, povzbuzování nebo přesvědčování. (Choutka a Dovalil 1991, 166 – 178; Dovalil 2009, 152 – 155)

2.2.1.4.1 REGENERACE

Nezbytná součást tréninkového procesu pro zvyšování sportovní výkonnosti je řízená regenerace. „Má za úkol vyrovnat a obnovit pokles schopností organismu“ (Mareš 2013, 102). Patří sem jak oblast biologická, tak i psychická. Mezi prostředky regeneraci sil zařazujeme jinou sportovní aktivitu, jako jsou míčové hry, plavání, kompenzace svalové

nerovnováhy, protahovací cvičení, koupele, vířivky, saunování, střídání fyzické zátěže a odpočinku, horské slunce a sportovní masáže. (Mareš 2013, 102 – 103)

2.2.2 PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Plánování je nejdůležitější součástí sportovní přípravy. Na začátku si musíme stanovit cíle, ke kterým by měl tréninkový proces směřovat a připravit tak cesty, kterými lze těchto cílů dosáhnout. Z hlediska dlouhodobé přípravy s dosažením vrcholové úrovně trénovanosti se plány dělí na cykly, uzavřené tréninkové celky. Cykly jsou dlouhodobé (makrocycklus) jako je čtyřletý (olympijský), nebo nejčastější roční, střednědobé (mezocycklus) zpravidla čtyřtýdenní a krátkodobé například týdenní (mikrocycklus). Můžeme tedy říci, že několik mikrocycklů tvoří mezocycklus a několik mezocycklů tvoří makrocycklus, jelikož se jednotlivé úseky (cykly) v tréninku podle potřeb opakují. (Mareš 2013, 77).

Roční tréninkový cyklus je základní jednotkou dlouhodobé organizované tréninkové činnosti. Ve většině sportů se dělí na tři období přípravné, hlavní a přechodné. Tato období se v rychlostní kanoistice upřesňují podle potřeb sezóny. Příkladem je dvouvrcholová sezóna, kdy období jdou za sebou jako přípravné I, přípravné II, hlavní I, přechodné a hlavní II. Roční plán se dále dělí na 13 mezocycklů (52týdenních cyklů). Tréninkový plán se v rychlostní kanoistice dělí na přípravu suchou a na přípravu na vodě. Při jednovrcholovém období schéma vypadá následovně, 5 mezocycklů je suchá příprava a 8 mezocycklů je příprava na vodě (Mareš 2013, 77 – 78). Evidence tréninků se provádí v tréninkových denících pomocí vybraných ukazatelů, jimiž se číselně zachycují použitá cvičení, tréninkové dny, hodiny, závody a intenzita tréninkového a závodního zatížení. (Dovalil 2009, 72)

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 KAREL HRADIL

Karel Hradil se narodil 4. 1. 1937 v Praze. Dětství prožil v Hradci Králové. Jeho otec byl během války u 311. bombardovacího královského leteckého pluku RAF (Royal Air Force) jako voják z povolání. Karel Hradil vystudoval základní školu v Hradci Králové. Poté pracoval jako učeň v profesi zámečníka v podniku ZVÚ (Závody Vítězného února). V roce 1952 ve svých 15 letech onemocněl akutním revmatismem s ohrožením postižení srdce a strávil 3 měsíce v nemocnici. Bylo mu doporučeno omezit sportovní život. Karel Hradil se sportem nepřestal a nad nemocí zvítězil. Ve volném čase chodil do Sokola na lehkou atletiku, později do oddílu boxu. Poprvé se v Sokole setkal také s kanoistikou.

Rodina Hradilova se přestěhoval do Plzně, kde byl Karel Hradil zaměstnán v plzeňském závodu Škoda Plzeň jako soustružník. Po účasti na Olympijských hrách 1956 žil v Praze, kde vykonával základní vojenskou službu. V Praze se také seznámil s Annou Hungrovou, kajakářkou, se kterou se v roce 1962 oženil. Společně se přestěhovali do Berouna, kde Anna Hradilová učila na Střední pedagogické škole český jazyk a tělesnou výchovu. Karel Hradil si dodělal večerní gymnázium pro pracující a nastoupil na vysokou školu do Prahy na FTVS obor ČJ-TV. Při studiu zároveň učil na základní škole v Počaplech u Berouna. Studium i práci brzy ukončil, kvůli platovému ohodnocení, a začal pracovat na stavbách.



Obr. 9 – Karel a Anna Hradilovi, děti Zuzana a Jiří, vnuk Tomáš Hradil

Karel Hradil vystřídal několik zaměstnání, pracoval v lese nebo na stavbách v okolí Berouna. Podílel se na stavbě učňovské školy v Hlinkách, školy na sídlišti a zimního stadionu v Berouně. Vedl také firmu, která se zabývala stavbou mostů. Největší most, který postavili,

byl dálniční most přes Berounku. Postavili také most v Bílině, v Mělníce, v Chocni, v Roztokách u Křivoklátu a poslední byl most v Karlštejně, kterému jeho děti říkají „Karlův most“. Vychoval dvě děti Jiřího a Zuzanu a dnes se těší z úspěchů svých pěti vnoučat.

3.2 KAREL HRADIL – KANOISTIKA

První zkušenost s rychlostní kanoistikou měl Karel Hradil při sjíždění Divoké Orlice s muži z loděnice z Hradce Králové. Učil se stabilitě na lodi a převrhl se asi desetkrát. Tento sport ho zaujal natolik, že se začal účastnit závodů. V 16 letech se po úspěšné kvalifikaci v roce 1953 zúčastnil svého prvního dorosteneckého mistrovství republiky v Praze u Palackého mostu. Probojoval se až do finále a umístil se na 7. místě. To ho inspirovalo k intenzivnímu tréninku a k utlumení ostatních zájmů a aktivit. Karel Hradil i nadále sjížděl různé řeky. V této době jel například se svým přítelem Jaroslavem Mervatrem na cestovní kánoi Vltavu z Vyššího Brodu do Davle.

V Plzni Karel Hradil začal chodit do oddílu kanoistiky. Kde se seznámil s Vratislavem Lukešem a dalšími třemi členy kanoistického oddílu. Chodili do staré loděnice u Irisu (bývalá Zoo, dnešní plovárna v Plzni). Poté loděnici přesunuli po proudu nad lávku pod starou papírnu, kde nakonec vzniklá loděnice vyhořela. V loděnici se setkal se závodníky: kanoistou Huňáčkem, Jaroslavem Jílkem, s kajakářem Vykročilem, se sestrami Fialovými, kanoistkou Liškovou, Alvínem a Jurajem Jeszkovými, doktorem Příbylem, bratry Valešovými, Bohuslavem Fialou a později s kanoisty Vildmanem a Čechurou. Společně trénovali nebo jezdili na různé výlety. S Huňáčkem například udělali o prázdninách výlet na skládacích kánoích z Budějovic na Červenou.

Plzeňští kanoisté často své tréninky kombinovali, ve svých trénincích rozvíjeli rychlostní i slalomové dovednosti. Slalom trénovali na jezu v Podolsku, kam jezdili se Stanislavem Jánským, který se přistěhoval z Bratislavy. Jednou tam o víkendu, když dostali uvolnění z práce, stavěli slalomovou trať na závody.

V zimě v roce 1954 – 1955 chodili kanoisté cvičit do Sokola s lyžařským oddílem. Jezdili s nimi také na hory vlakem „Sněhulákem.“ Ráno po sedmé hodině do Hojsovy Stráže, kde na ně pak celý den vlak čekal a odvezl je zpět do Plzně. Během této zimy stavěli

s Bohuslavem Fialou v jeho dílně skládací kánoe. Na jaře pak jeli na těchto kánoích z Přeštic po řece Úhlavě zpět do Plzně.

Za plzeňský vodácký oddíl se Karel zúčastnil dvou přeborů republiky a v obou zvítězil. V roce 1955 přešel do kategorie dospělých, kde začínal ve 3. kvalifikační třídě. Poté se probojoval do 2. kvalifikační třídy, ve které se mohl, účastnit mistrovství republiky dospělých v roce 1956. V tomto roce porazil i nejlepšího kanoistu Jiřího Vokněra. Díky tomuto vítězství se začalo uvažovat o tom, že Karel Hradil pojedje na Olympijské hry do Melbourne.

3.2.1 OH MELBOURNE 1956

„V roce 1956 se nakonec oba závodníci, Karel Hradil i Jiří Vokněr, dostali do výběru přípravy na OH v Melbourne. Kvalifikační závody se jely v tehdejší NSR (západním Německu) a ve Francii. Oba tyto závody se staly triumfem Karla Hradila. Jiří Vokněr skončil dvakrát na druhém místě. To byla „výsledková bomba“, neboť pozice Vokněra byla již několik let neotřesitelně svázána s pozicí nejlepšího kanoisty“ (Halaburda 2001, 98). Protože byla pro kanoisty do Melbourne volná dvě místa, jeli na OH oba závodníci. Karel Hradil závodil na 1000 m a Jiří Vokněr na 10 000 m.

O zážitcích z Olympijských her v Melbourne napsalo několik účastníků své postřehy. Přestože někteří novináři píšou o podivné nebo nepovedené olympiádě, pro účastníky tohoto zájezdu to bylo nezapomenutelné. Československá reprezentace se přepravovala do Melbourne speciálním letadlem a kvůli odborníkům na aklimatizaci našich reprezentantů trvala cesta na olympijské hry 6 dní. Cesta byla přerušována zastávkami v několika zajímavých lokalitách, aby se sportovci aklimatizovali postupně už během cesty. Pro závodníky to nebylo nejlepším řešením, neboť vypadli ze svých tréninkových cyklů. Jak už vzpomíná ve svém deníku Jaroslav Cihlář (2006) nebo Dana Zátopková (2016). Běžci se snažili pilně trénovat, vodáci a cyklisté, hráli kopanou na pláži nebo si vyráběli obleky z palmových listů.

S tímto typem cesty se spojují různé domněnky. „S výpravou letěl i početný doprovod funkcionářů, pro které každé mezipřistání s příslušnou přestávkou bylo tehdy jedinou možností, jak se podívat do západních zemí za hranice železné opony. Výsad k takovým

cestám se totiž tenkrát dostávalo pouze politikům, pracovníkům podniků zahraničního obchodu nebo sportovcům s příslušným doprovodem. I tato skutečnost byla tehdy také jedním silně motivujícím prvkem výkonnostního sportu. Přesuny mezi jednotlivými úseky byly jen ve dne“ (Halaburda 2001, 99).

První zastávka byla v Istanbulu, kde strávili celý jeden den, poté letěli s přestávkami v Abadanu a Kalkatě do Karáčí. Tam měli dvouhodinovou procházku městem. Dále se zastavili v Singapuru na celý den a odtud pak letěli do Darwinu. A to už se dostávali přes rovník na druhou stranu polokoule. „Přelet přes rovník by měl být patřičným křestem nováčků, kteří přes rovník ještě neletěli. Křest byl zařízen personálem letadla, pro každého jednotlivě. Prostě překročíte-li rovník, jako byste se znovu narodili. Podle cestovatelských tradic to bývá příležitost k novému pokřtění. Bylo nás v letadle přes sto, ale zkušená francouzská posádka by zvládla určitě i početnější výpravu. Jeden pilot se přestrojil za Neptuna, další dva za pochopy a stevardka zůstala, jak byla, jen se pořádně namalovala rtěnkou. Pak pozvali prvního odvážlivce do malé kuchyňky uprostřed letadla. Když se za chvíli vyřítíl celý rozzářený s křížkem na čele a barevným křestním listem od Neptuna v ruce a do červena ohubičkovaný na obou tvářích, ani nemusel agitovat za další účast. Všem se to líbilo“ (Zátopková 2016, 306).

Do Melbourne se dostali po celém dni a strávené noci v Darwinu. K úspěšné aklimatizaci, jak odborníci předpokládali, ale bohužel nedošlo. V Darwinu sice bylo teplo, ale v Melbourne byly noci chladné. Někteří sportovci se tak nachladili a místo patřičných tréninků se do olympijských her léčili.



Obr. 10 – Karel Hradil OH Melbourne

Olympijské hry začaly 22. listopadu a skončily 8. prosince 1956. V rychlostní kanoistice se závodilo až v druhé polovině olympijských her. Karel Hradil jel na prvním místě až do 600 m, ale pak postupně ztrácel. Skončil na 4. místě v C1 na 1000 m. Pro tehdejší funkcionáře to bylo zklamáním. Po letech zkušeností si je Karel Hradil jist, jakých chyb se měl vyvarovat, ale to tehdy v jeho 19 letech nevěděl a trenéři mu v tom nijak nepomohli. Trenéři nebyli schopni dbát na jeho životosprávu, jelikož tam přibral šest kilo 14 dní před závody. Trenéři Karlovi Hradilovi nepomohli ani s tréninkem. Tehdejší věta státního trenéra byla: „Jezdi to, co jsi jezdil doma.“

Další dlouhou kapitolou může být odjezd z Melbourne domů. Popisuje ji titulek na olympijském webu, který vyšel v den Karlových 85. narozenin: „Cesta do ráje a pak pekelný návrat.“ Na naše sportovce čekala dlouhá cesta zpět domů. Nejdříve se údajně čekalo na opravu motoru letadla. Funkcionáři pak náhle rozhodli, že místo letadlem pojedou domů společně s ruskou výpravou jejich parníkem Gruzia. Kvůli obavám o bezpečnost. A protože se báli, aby se někdo z účastníků nerozhodl v Austrálii zůstat, z toho by v té době měli totiž obrovské nepříjemnosti, je jako při vojenském poplachu dostali na loď Gruzia. Tam čekali ještě dva dny, než vypluli.

Trasa vedla do Vladivostoku a odtamtud vlakem Transsibiřskou magistrálou do Moskvy. Odtud ještě letadlem se zastávkou ve Varšavě do Prahy. Cesta měla trvat původně 18 až 25 dní. Česká posádka nebyla nadšená, jelikož nebyli na Vánoce doma se svými blízkými. Plavba byla plánována na 16 dní a o podrobném popisu zážitků z plavby se můžeme dočíst v Olympijském deníku Jaroslava Cihláře (2006), který tam uvádí podrobnosti o ubytování pod hladinou ponoru, o hygieně záchodů pro mužstvo, o kvalitě stravy, o mořské i ponorkové nemoci, o vánoční hostině. I o kvalitních poměrech ve vlaku, kterým jeli z Vladivostoku do Moskvy, včetně podrobného jízdního řádu. Dana Zátopková (2016, s. 317) vzpomíná na to, jak vodáci kolemjdoucí házeli do bazénu. „Kdo šel kolem, skončil v bazénu.“ Kvůli tomu byl pak bazén pokrytý sítí. Československé sportovkyně pletli čepice a svetry, aby se zabavili. Čepice a svetry se nakonec zdály velmi užitečnými, protože když přijeli do Vladivostoku bylo mínus 16 stupňů.

Cesta pak pokračovala do Moskvy, kde navštívili Velké divadlo a poté letěli do Prahy. Ve Varšavě jim belgické dívky na letišti nevěřili, že se teprve vrací z olympijských her, když už bylo měsíc po ukončení. Do Prahy se dostali po 31 dnech 12. ledna 1957. Karel Hradil na tuto cestu vzpomíná v pozitivním měřítku, bral to jako nutnost, ale i trochu jako dobrodružství.



Obr. 11 – Lod' Gruzia, ČSR výprava, bazén na lodi, příjezd do Ruska

3.2.1 PO OLYMPIJSKÝCH HRÁCH

Po příjezdu z olympijských her byli závodníci Karel Hradil i Jiří Vokněř předvoláni na výbor ČSTV, kde byli potrestáni za jejich nevhodné chování na OH. Karel Hradil, který se přes nátlak nechtěl k falešným obviněním přiznat, přišel o příspěvek na stravné a dostal zákaz domácích i mezinárodních startů po dobu dvou let. Proto se jeho jméno z tabulek kanoistických výsledků vytratilo. Karel Hradil i ostatní sportovci, kteří byli potrestáni, například i vítěz OH v cyklistice Ladislav Fouček, se po 50 letech na vzpomínkovém parníku „lodi Gruzii“ na Vltavě dozvěděli, že tresty byly vyřčeny jen ze zlé vůle funkcionářů. Což jim potvrdil i politický pracovník, který s nimi byl po celou dobu olympijských her i cest.

Karel Hradil se tak nemohl účastnit mistrovství světa, které se konalo v roce 1958 v Praze. Stal se členem Rudé hvězdy Praha a věnoval se v prvoligovém oddíle řeckořímskému zápasu, kterému se věnoval už i v Plzni. V Rudé hvězdě intenzivně trénoval. Na své kondici nic neztratil a mohl se, po dvouleté odluce, vrátit ke kanoistice na vrcholové úrovni.

3.2.2 PŘÍPRAVA NA OH 1960 V ŘÍMĚ

V roce 1958 byl Karel Hradil znovu pozván, aby se věnoval rychlostní kanoistice. Díky svým výborným výsledkům v domácích závodech byl znovu vybrán do předolympijského družstva. Státní trenéři, ale chtěli, aby do Říma na C1 1000 m závodil jiný závodník, Slovák, Tibor Polakovič. Bohužel, ale Tibor Polakovič Karla Hradila nedokázal porazit oficiálně, aby se kvalifikoval, a tak státní trenéři hledali různé skuliny. Závodilo se v pěti kvalifikačních závodech včetně mezinárodních regat. První, druhý i třetí kvalifikační závod Karel Hradil vyhrál. Ve čtvrtém kvalifikačním závodě museli v krátkém časovém odstupu závodníci jet dvě finálová kola. V obou finálních kolech Karel Hradil zvítězil.

Všechno vyvrcholilo v posledním závodě, a tím byla mezinárodní regata v Rumunsku. Karel Hradil zjistil, že do tohoto závodu není přihlášen. Trenérem Bohumilem Kudrnou bylo Karlovi Hradilovi vyjednáno, že může jet na desáté dráze, vně poslední závodní dráhy. To bylo samozřejmě neregulérní, ale i tak se Karel Hradil závodů zúčastnil. Závod bohužel nedokončil z důvodu srážky s jedním z diváků, kteří na nafukovacích matracích sledovali průběh závodu a nevěděli tak, že někdo závodí v neoznačené dráze. Takových incidentů během těchto závodů bylo více. Tibor Polakovič mohl jet závod na nové lodi, která ještě nebyla schválená kanoistickým svazem, což bylo neregulérní. Nebo byl dokonce diskvalifikován, protože překřížil trať soupeři, ale vedení to nerespektovalo a Tiboru Polakovičovi tento přestupek odpustilo. Na Olympijské hry do Říma, díky machinacím trenérů, jel tedy Tibor Polakovič a skončil tam na 5. místě.

3.2.1 PO PŘÍPRAVĚ NA OH 1960 V ŘÍMĚ

Karel Hradil ještě jednou závodil na kánoji v roce 1963, tentokrát v oddíle Lokomotiva Beroun. Svými výkony se nominoval na MS v Jajcích v Jugoslávii, které se konalo v roce 1963. Po soustředění ve Zvíkovském Podhradí, kde nebyla v pořádku kvalita vody ve studni dostali dva závodníci, Karel Hradil a Jan Jiráň, před odjezdem na MS úplavici. Přesto závodili a ve finále obsadili: Jan Jiráň 8. místo a Karel Hradil 9. místo.



Obr. 12 – Neznámý kanoista, Karel Hradil, Jan Jiráň a Pražská regata 1961

Po přestěhování do Berouna kromě práce na stavbách vyráběl lodě a pádla. Ve volném čase se věnoval sjíždění řek, vždy v co nejrychlejším čase. Jezdil Vltavu z Lenory do Prahy (350 km) za pět a půl dne, nebo Berounku z Dolan do Berouna (88 km). Berounkou splul Karel Hradil minimálně sto padesátkrát. Jezdil ji každý rok třikrát během 50 let života v Berouně. Jezdil také z Prahy do Berouna proti proudu. A na rodinnou dovolenou s dětmi jezdili Karel a Anna Hradilovi po Berounce s odbočkou na Orlík. Závodili několikrát v Berounském maratonu na jejich ručně vyrobené žebrované bílé kánoi.

Mnoho kilometrů najezdil na kole, které si i sám na míru postavil. Věnoval se také tréninku syna Jiřího na kajaku. Pomáhal se zimní přípravou plaveckého oddílu Ing. Slavoše Sobotky v TJ Lokomotiva Beroun. Od roku 1999 se aktivně podílel na budování veslařského klubu Jaroslava Sehnoutky v TJ Lokomotiva Beroun, kde byl jmenován Čestným prezidentem klubu. Karel Hradil také nese zasloužený titul Mistra sportu.

3.3 TOMÁŠ HRADIL

Tomáš Hradil se narodil 22. dubna v roce 2002 v Nymburce a je vnukem Karla Hradila. Jeho otec je Jiří Hradil, syn Karla a Anny Hradilových. Tomáš Hradil žije v Kostomlatech nad Labem, ale často navštěvuje svoji babičku a dědu v Berouně. Má starší sestru Elišku a mladší sestru Terezu. Jeho otec Jiří Hradil má soukromý stavební podnik a jeho matka Romana Hradilová je starostkou města Kostomlaty nad Labem.

Rodiče jsou aktivními sportovci. Jiří Hradil se věnoval také kanoistice a Romana Hradilová hrála závodně volejbal. Rodiče vedli své děti odmalička k aktivnímu životu, chodí s nimi na

výlety, běhají, hrají různé sportovní hry, jezdí na lodích a kolech, a také sjíždějí různé řeky. K rodinné tradici rodiny Hradilových patří i pohybové aktivity prarodičů, děda již zmiňovaný kanoista a babička byla celý život učitelkou tělesné výchovy. I oni ovlivňovali aktivní sportovní život svých dětí a vnoučat.

Rodiče brali své děti od malička do vodáckého klubu TJ Lokomotiva Nymburk. Zde nejprve začala jezdit na kajaku sestra Tomáše Eliška. Ta se zúčastnila několika závodů kategorií benjamínků, ale dále se závodění už nevěnovala. Dnes se věnuje kanoistice i jejich mladší sestra Tereška. Tomáš Hradil dokončil střední zemědělskou školu obor Agronom. Ve volném čase se věnuje skautingu, trampingu, myslivectví a zemědělství. A od roku 2021 studuje vysokou školu ČŽU obor Obchod a podnikání s technikou.

3.4 TOMÁŠ HRADIL – KANOISTIKA

Tomáš Hradil se začal věnovat kanoistice od 8 let. V tom období byl veliký rozvoj kanoistiky, a velký zájem se projevil v kategorii benjamínků na kajaku. Začaly se pro ně vyrábět stabilnější kajaky menších rozměrů. „Na závodech v Praze jelo tolik malých závodníků, že fandící rodiče mezi nimi velmi těžko nacházeli toho svého.“ (Anna Hradilová) Tomáš Hradil jezdil na kajaku rád, v útlém věku však nechápal význam závodění. Bavilo ho pozorovat kachny, žáby a okolí.

V devíti letech Tomáš Hradil už jel první závody pro mládež Pohár Sparty Praha. Sešlo se tam mnoho malých závodníků. Jeho otec Jiří Hradil mu vysvětlil, že se musí připravit na závod a rozjezdit se. Tomáš to vzal doslova, jel se projet až zmeškal start své rozjížděčky. S přibývajícím silami Tomáše Hradila začalo bavit i závodění. V jeho 13 letech se o něj začal zajímat trenér Josef Fuksa z oddílu TJ Lokomotiva Nymburk. Tomáše Hradila velmi motivoval a se pod jeho vedením vyhrál mistrovství republiky v kategorii žáků.

V roce 2017 se účastnil všech závodů ve své kategorii. Na mistrovství České republiky Tomáš Hradil vyhrál 5 zlatých medailí a jednu stříbrnou za jeden víkend. Závodil v kategoriích K1 200 m, K1 500 m, K1 1000 m, K2 500 m a K2 1000 m s Patrikem Podrazským ze Sparty, a nakonec v K4. V každé kategorii musel absolvovat rozjížděčky, mezijízdy a finále. Závodníků v této kategorii bylo 72. Tomáš Hradil tedy musel jet za víkend 18 závodů.

Největšího úspěchu dosáhl Tomáš Hradil v roce 2017, kdy byl nominován na III. Olympijské hry mládeže 2018 v Buenos Aires.

Tab. 5 – Přehled výkonů a umístění Tomáše Hradila v jednotlivých závodech

Závody	K1 200 m	K1 500 m	K1 1000 m	K2 500 m	K2 1000 m	K4 500 m
MČR 2017 Rozjíždka (d)	0:40.421 1.	1:57.211 1.	3:59.521 1.	1:43.381 2.	3:37.081 1.	1:43.736 3.
Semifinále	0:39.076 1.	1:49.111 1.	3:51.426 1.			
Finále	0:38.156 2.	1:49.706 1.	3:52.641 2.	1:38.076 1.	3:33.706 1.	1:36.846 1.
I. nom 2018 Rozjíždka (d)	0:41.856 1.	1:55.576 1.	4:03.036 1.		3:58.431 3.	
Semifinále	0:41.021 1.	2:02.000 1.	4:02.026 1.		4:06.011 1.	
Finále	0:39.456 1.	1:54.456 1.	4:08.941 1.		3:52.996 1.	
II. nom 2018 Rozjíždka (d)	0:41.216 1.	1:54.916 1.	4:13.986 1.	1:42.751 1.	3:37.941 1.	
Semifinále	0:40.541 1.	1:48.016 1.	4:01.776 1.			
Finále	0:38.401 1.	1:41.866 1.	3:37.256 1.	1:37.636 1.	3:38.126 1.	
I.nom 2019 Rozjíždka (j)	0:39.660 1.	1:53.500 1.				
Finále	0:39.535 3.	1:47.417 3.				
II. nom 2019 Rozjíždka	0:38.830 1.	1:43.220 1.	3:48.725 1.			
Finále	0:38.749 5.	1:46.704 3.	3:35.359 2.			
MČR krátké tratě 2019	0:39.238 1.	1:47.003 1.	3:57.520 1.			
Finále	0:37.782 3.	1:44.076 1.	3:47.067 1.			1:25.678 5. (m)

Tab. 6 – Tomáš Hradil - výkony na dlouhých tratích

MČR na dlouhých tratích 2019 – K1 5 km	I.nom 2019 – K1 2 km	ČP mládeže ve vytrvalosti 2019 – K1 3,5 km	ČP mládeže ve vytrvalosti 2019 – K1 15 km
22:16:800 6.	8:15.500 4.	12:37.400 5.	55:53.000 7.



Obr. 13 – Raná příprava Tomáše Hradila

3.4.1 OH MLÁDEŽE BUENOS AIRES 2018

Olympijské hry mládeže (anglicky Youth Olympic Games, YOG) jsou zaměřeny na setkání talentovaných mladých sportovců ve věku od 15 do 18 let z celého světa a pořádají se jednou za 4 roky. První hry mládeže se uskutečnily v roce 2010 v Singapuru, druhé 2014 v Nankinku v Číně a třetí v Buenos Aires v Argentině v roce 2018. Od roku 2012 jsou i zimní OH mládeže, v Innsbrucku Rakousko, 2016 Lillehammer v Norsku a 2020 třetí v Lausanne ve Švýcarsku. (IOC, 2021 (vlastní překlad))

Výběru na Olympijské hry mládeže 2018 předcházelo několik nominačních závodů. Nominační závod v Poznani nebo nominační regata olympijských nadějí z Evropy v Račicích, kde se Tomáš prvně v závodě potkal se svým soupeřem Adamem Kisseem z Maďarska. Další nominační závod byl závod celosvětových olympijských nadějí v Barceloně. Pořadatelé určili, že se závod uskuteční ve dvou odlišných disciplínách. První v rychlostním kajaku na krátké trati se dvěma zatáčkami. A druhá ve slalomovém kajaku se seskokem z rampy, projíždění branek v určeném pořadí a v polovině trati museli udělat eskymácký obrat. Problematické bylo, že mezi závodem v Račicích, který byl na podzim a závodem v Barceloně, bylo zimní roční období, které zvláště nácviku eskymáckého obratu v řece moc nepřeje.

Trenéři Tomáše Hradila přidali do tréninkových plánů nácvik eskymáckého obratu a sjíždění na kajaku z rampy v bazénu. Tímto závodem pořadatelé zamíchali kartami a opět se začali potkávat slalomoví závodníci s těmi rychlostními. Tomáš Hradil se umístil na 4. místě z 81 závodníků z celého světa. Při hodnocení se sčítaly oba výsledky za rychlost i slalom. Tomáš Hradil byl ve sprintu na 6. místě a ve slalomu na 23. místě, v celkovém součtu tedy na 4. místě. Před ním byl jeden Španěl Sanchez Palacios, Argentinec Rossi a pro Tomáše Hradila

už známý Adam Kiss z Maďarska. Náš druhý český závodník, slalomář, Jakub Krejčí byl v disciplíně slalomu na 2. místě, zato v rychlostním úseku byl až na 61. místě. Celkově se umístil na 25. místě a do Buenos Aires se nenominoval.

Olympijské hry v Buenos Aires měly všechny parametry olympijských her. Účastníci byli sportovci dvou ročníků narození 2001 a 2002. Závody probíhaly v nákladním přístavu v Buenos Aires. Tomáš Hradil vyhrál první rozřaďovací závody i rozjížděky. Porazil i svého už známého soupeře Adama Kisse. S ním byl také rozlosován do finálového závodu, kde se mělo rozhodnout o olympijských medailích. Závodilo se na dvě obrátky a závodníci jeli proti sobě. Tomáš Hradil měl před Adamem Kissem ve finálovém závodu náskok. V poslední obrátce se Tomáš Hradil převrátil z důvodu neupravených podmínek závodní trati.

Tomáš Hradil tak poznal i stranu neúspěchu. Svůj výkon zhodnotil slovy: „Dlouho jsem s nikým takto nezávodil, je to úplně jiná trať, kterou normálně nejezdíme a byl jsem trochu vystresovanej, říkal jsem si, že musím jet hrozně rychle, ti, co jedou proti mně. Hrozně jsem se jich bál, a pak, když jsem dojel s nejlepším časem, tak mě to docela překvapilo. První zatáčka se mi vedla až do té doby, dokud jsem nechytal igelitovou tašku a při záběru jsem tam spadnul po zádech do vody. Prostě, chybělo mi, zkráceně, sportovní štěstí.“ (Česká televize)



Obr. 14 – Česká výprava na OH mládeže 2018

3.4.2 PO OH MLÁDEŽE

Tomáš Hradil po olympijských hrách mládeže dále trénoval ve „Fuksič týmu“ v Nymburce. Trenéři Fuksovi ho vzali s sebou se svými dvěma syny, vrcholovými sportovci Martinem a

Petrem Fuksových, na vysokohorské soustředění do střediska v Bulharsku. Po návratu navazovalo další soustředění ve sportovním středisku v Portugalsku.

Tréninky na obou soustředěních byly namáhavé a jeho organismus velkou zátěží nevydržel. Projevilo se to silnou bolestí v zádech, která byla způsobena vyhřeznutím ploténky v bederní části páteře. Objevila se pandemie Covidu 19, což mělo za následek zrušení všech světových i domácích soutěží. Tomáš Hradil se mohl věnovat léčení a rehabilitaci. Jeho zranění se ale nezlepšilo natolik, aby mohl znovu začít trénovat.



Obr. 15 – Fuksič tým

3.5 ANALÝZA SPORTOVNÍCH TRÉNINKŮ

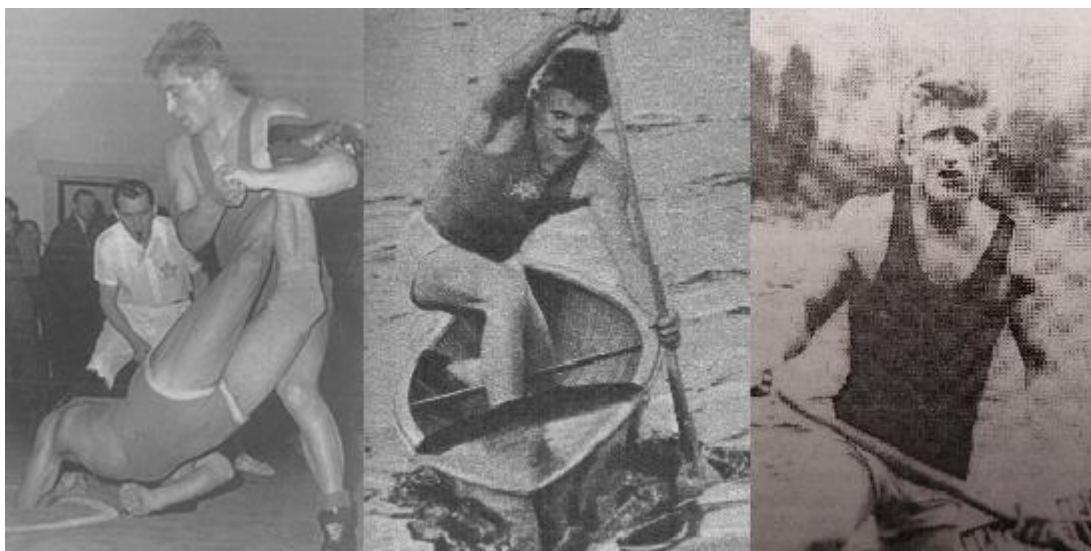
3.5.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK KARLA HRADILA – 50. LÉTA

Karel Hradil byl sám sobě trenérem, pozoroval zkušenější a učil se od nich. Karel Hradil používal podobné metody tréninku jako jeho předchůdci. Soustředil na denní ježdění, vytrvalostním a kondičním jízdám se věnoval jen příležitostně, o víkendech. Jeho příprava byla náročná hlavně proto, že mohl trénovat jen ve volném čase, po práci, podobně jako jeho předchůdci. Jeho podání sportu bylo naprosto amatérské.

Pracovní rozvrh měl rozdělen na tři typy směn, dopolední, odpolední a noční. Karel při odpolední směně trénoval sám dopoledne. Po noční a dopolední směně trénoval se skupinou kamarádů. Těžkou námahu v pracovním procesu bral jako přínos pro rozvoj síly.

Jezdil denně 5 – 10 km, zaměřoval se hlavně na trénink rychlosti. V dorostu v Plzni trénoval nejčastěji se Stanislavem Janským, úspěšným plzeňským kanoistou. Jezdili volně vedle sebe a podle chuti si zajeli úsek různé délky přibližně 100 – 200 m s co největším úsilím, na maximum, na doraz svých sil. Úseky libovolně prodlužovali a zkracovali, někdy trénovali v délce závodní trati nebo nacvičovali starty. Dalo by se říct, že šlo o intervalový trénink s libovolným počtem úseků i vzdáleností. Neměli stopky ani chytré hodinky nebo jiná zařízení, která by jim měřila například tepovou frekvenci. Ani úseky si nijak neměřili, jen intuitivně sledovali pocity svého těla, nutili ho pracovat na maximum a podle pocitu řídili dobu odpočinku v mezifázích.

Jako doplňkový sport a koníček měl řeckořímský zápas. V Plzni chodil do oddílu TJ Masna Plzeň. Klasické doplňkové sporty, které jsou dnes prováděné povinně jako běh, běh na lyžích nebo plavání Karel Hradil nikdy uvědoměle neprovozoval. Na povinných závodech v běhu nebo na běžkách, které byly organizovány na soustředěních měl často velké potíže. Většinou dokončil závod mezi posledními s vypětím všech sil. V kanoistických závodech ale nevěděl o žádném soupeři, kteří vyhrávali v těchto doplňkových sportech, protože tam nad nimi vždy vyhrál. Výhody aerobní přípravy pro rozvoj schopností organismu se tenkrát vůbec nepoužívalo. Po nominaci na OH v Melbourne byl na několika soustředěních, ale hlavní příprava spočívala v účasti na několika kvalifikačních evropských regatách v Německu, Belgii a Francii, ve kterých zvítězil. Po olympijských hrách se stal členem Rudé hvězdy Praha v prvoligovém oddíle řeckořímského zápasu. Tam se prováděl intenzivní posilovací trénink v posilovně, na žíněnkách při cvičeních i na soutěžních zápasech. Je známo, že zápas je velice namáhavý sport, zaměstnávající téměř rovnoměrně všechny části těla. Což při návratu ke kanoistice bylo pro Karla Hradila velmi přínosné.



Obr. 16 – Karel Hradil – řeckořímský zápas, kánoe

3.5.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK JIŘÍHO HRADILA – 80. LÉTA

O funkčnosti Hradilovy přirozené metody tréninku svědčí i sportovní příběh prostředního sportovce rodiny Hradilovy. Jiřího Hradila, syna Karla a Anny Hradilových a otec Tomáše. I on měl ambice být úspěšným závodníkem v rychlostní kanoistice. Rodiče ho vedli sportovní všestrannou přípravou. Věnoval se atletice, cyklistice, judu a turistickým jízdám na kánoích s rodiči. Závodit začal až v kategorii dorostu, v 15 letech. Karel Hradil ho trénoval v Berouně, v čistě amatérských podmínkách bez jakýchkoli výhod nebo úlev svými tréninkovými metodami. Sám mu také vyrobil loď a moderní pádlo „wing“ ze dřeva, které v době socialistického režimu nebylo běžně dostupné. Jiří závodil na kajaku. Během dvou let ho Karel Hradil amatérsky, soukromě, doma připravil tak, že při závodech v Praze porazil nejlepší soupeře své kategorie. Na těchto závodech ho oslovili trenéři a funkcionáři pražského vrcholového sportu. Přestoupil na sportovní gymnázium nad Štolou v Praze a stal se členem Střediska vrcholového sportu MŠ ČSR. Trénoval pilně pro dosažení nejlepších výsledků. Stále se zlepšoval a jeho kariéra vypadala velmi nadějně.

V této době kolem roku 1985 se v Československu po vzoru sportovců SSSR a NDR propagovala metoda „provádět nadměrná zatížení organismu, aby pak závod byl pro něj hračkou“. V praxi to například vypadalo tak, že závodníci museli ujet po Vltavě z Prahy na Slapskou přehradu 40 km bez jídla a pití, aby se cvičila jejich odolnost. Nebo například byli

v Krkonoších vyslání na běh 50 km přes hory bez jídla. Dokonce na soustředění před závody v Berlíně absolvovali německé tréninky, asi ve čtyřech fázích denně. Tam bylo vhodné jídlo průběžně k dispozici celý den. Bohužel nebo naštěstí při kvalifikačním závodě v Račicích Jiří Hradil zkolaboval a lékaři zjistili nadměrné hodnoty bilirubinu a vrcholový sport mu zakázali. Místo, aby nastoupil do profesionálního sportovního oddílu Dukla Praha na základní vojenskou službu, začal studovat na vysoké škole a věnovat se civilnímu životu. Své touhy vkládal do svého syna Tomáše Hradila a věnoval se tak jeho přípravě od mládí. Předal ho do rukou skvělých trenérů rodiny Fuksových v Nymburce a sám mu dělal kouče, zajišťoval vše potřebné pro něj i pro oddíl. Se svou ženou Romanou Hradilovou, maminkou Tomáše, byly po celou dobu jeho závodění oporou a zajišťovali mu dojíždění z rodných Kostomlat do Nymburka, kde Tomáš denně trénoval.

3.5.3 SPORTOVNÍ TRÉNINK TOMÁŠE HRADILA – 21. STOLETÍ

Tomáš Hradil začal být úspěšný už v žákovské kategorii v roce 2016. V roce 2017 v dorostu vyhrál všechny závody, jichž se zúčastnil. V sezóně 2017– 2018 to bylo 22 závodů. V roce 2018 byl na osmi soustředěních, z toho čtyři byly v zimě na běžkách zaměřené především na posilování. Další čtyři soustředění byly na jaře a v létě, kde trénovali jízdu na vodě, běh a posilování. Trénoval denně ve dvou fázích. Během roku doma v Nymburce trénoval jednou denně na vodě, dále běhal, pádloval na trenažéru a posiloval. Během těchto dvou let neznal v životě nic jiného než trénink a závody. Školu dělal okrajově a na nic jiného mu nezbýval čas. Odpočinek měl jednou týdně ve čtvrtek a když nebyly závody, tak i v neděli.

V tréninkovém procesu používali jeho trenéři nejrůznější techniky, například intervalový trénink s nejrůznějšími typy opakování a odpočinku, pravidelné úseky, pyramidy, krátké úseky, dlouhé tratě, závodní tratě, úseky s měřením času, vyjetí, rozjetí nebo úseky s brzdou. Při posilování: bench s různými zátěžemi, pravidelné i v pyramidách, zvyšování vah k počtu opakování, cvičení s menší vahou na rychlost, kruhové tréninky, posilování s vlastní vahou nebo zátěže s 50% tělesné hmotnosti, 250 leh sedů, 120 kliků, 75 shybů a intervalové posilování. V běhu: rozběhání, celostně, úseky, intervaly, vyklusání. Na běžeckých lyžích: intervaly, úseky, celostně 20 km.

Dalšími doplňky v jeho trénincích byl rotoped a kajákařský trenažér téměř denně. Jako regeneraci využívali masáže, saunování, občas wellness, častěji na soustředěních. Každoročně byl Tomáš Hradil testován SCM a RDJ testovými bateriemi, které zahrnovaly plavání 200 m libovolnou technikou, běh 1500 m, dále silové testy jako je bench press a přitahy.

Tab. 7 – Výsledky SCM testové baterie 2019

jméno	plav. čas	plav. body	běh čas	běh body	bench op.	přítah op.	posil. op.	posil. body	celk. body
Macháček	02:16,3	213	04:56,0	147	77	76	153	134	347
Cerman	02:30,9	181	05:05,5	133	71	65	136	126	307
Hradil	03:05,6	127	04:59,6	142	102	91	193	151	293
Minařík	02:40,0	163	05:01,5	139	83	61	144	130	293
Bacílek	02:46,5	154	05:02,6	138	74	81	155	135	289
Podraský	02:45,0	156			81	70	151	133	289

Pro kontrolování změn v organismu během tréninku používali step test, chytré sportovní hodinky, měření časů a tepové frekvence. Trenéři byly osobně účastni na většině jeho tréninků. Jednalo se o vynikající přípravu pro závody mistrovství Evropy juniorů a mistrovství světa juniorů, které se měly konat v následujícím roce a v kterých měl Tomáš Hradil ambice úspěšně reprezentovat.



Obr. 17 – Tomáš Hradil

Při analýze byly k dispozici tři sportovní deníky Tomáše Hradila od roku 2017 – 2020. V roce 2017 – 2018 Tomáš Hradil najezdil celkem 1985 km. V roce 2018 – 2019 najezdil celkem 2260 km a v roce 2019 – 2020 celkem 820 km, jelikož přestal s tréninky v březnu kvůli zranění. První ukázka tréninkového týdne (Obr. 19) je ze soustředění v Belmekenu konaném v roce 2020. Celkově za tento týden ujel 129,5 km na běžkách a uběhl 20,5 km. Necelé dvě hodiny strávil plaváním a 2 hodiny kompenzačním cvičením. Dále necelé dvě hodiny strávil na pádlovacím trenažeru, kdy jeho tepová frekvence byla 150 – 160 tepů za

minutu. V posilovně strávil skoro 5 hodin. Poslední den byl odpočinkový, kdy byl na 6 km procházce a poté strávil hodinu v sauně. Jeho tepová frekvence v klidu byla 45 – 48 tepů za minutu. Druhou ukázkou (Obr. 20) je běžný tréninkový týden v Nymburce v roce 2019. Tomáš Hradil během tohoto týdne ujel 123 km, hodinu a čtvrt strávil v posilovně a třičtvrtě hodiny se věnoval kompenzačním cvičením.

ZÁZNAM TÝDENNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU						
DEN	DAT.	ČÍSLO CYKLU	OD	DO	DATUM KONTROLY	PODPIS
P	6.1	I námořní běh: 4,5 km TF 150-160 II běhy: dopa: 13 km TF 150-160 III posilování: 1h Premiuma Bench od 50 kg IV běhy: 10 km TF	4.2	6.1	12.1	
Ú	7.1	I námořní: Běh: 5 km II dopa: lyže: 13 km TF-150-160; krosování 2x10' TF 150-160 III odpo: posil: 1h, lyže-11km IV: plavání 0,75h.				
S	8.1	I námořní: běh 5 km II dopa: běh 9,5 km III posil: 0,75h 2x (2x 10 min rozdělná skoková cvičení) IV: krosování 4x10'-5' masáže: 1h				
Č	9.1	I námořní: krosování 4x10'-5' dopa - m II: krosování 1h 3x (300m; 200m; 100m)				
P	10.1	I námořní: Běh - 5 km II dopa: Běhy 9,25h - 17,5 III odpo: Běhy: 2h posil jako 10.1 125h 18,5 km				tep námoř 48 masáže 0,75h
S	11.1	I námořní: Běh: 5 km II dopa: běhy 1,5h 2,15 km III odpo: posil 1h jako 10.1 + vrchol 105 kg + Běhy 7,4h				tep námoř 48 masáže: 0,75h
N	12.1	dopa: procházka 6 km odpo: sauna: 1h celý den - volno				tep: 45
ZHODNOCENÍ TÝDNE: Tento týden začala moje soustředění v Belmekenu. Vím, že to není nejlepší, ale je to náročné a pro celý den se mi daří dít energii. Mám méně problémů se spaním, ale to je způsobeno nadměrnou výškou. Tep se mi drží výše než normálně. Kontrolice: myšlenka						

Obr. 18 – Stránka z tréninkového deníku – Soustředění v lednu v bulharském Belmekenu

ZÁZNAM TÝDENNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU							
DEN	DAT.		ČÍSLO CYKLU	OD	DO	DATUM KONTROLY	PODPIS
			11.2	OD 24.6	DO 30.6		
P	I voda	K4 (2x90"-90")PV - 3x (3x90"-90")RV pauza 4'-5'					
24.6	II voda	K4 4x(250-250)Pauza 8' TT 9m					
	III	pril 0,5h obecní + přítah +					
Ú	I voda	K1 2x(5'-4'-3'-2'-1')RV hrozne					
25.6	II voda	K4 8x(250/6') s brzdou TT 500m					
	III	trótoped : 15'					
S	I voda	K4 250m PV - 300m PV + 150m TT 9m - 600m - TT 9m - 250PV					
26.6	II voda	K4 (800m - 700m - 600m) int. 72' TT 9m					
	III	voda 129m - 109m střídání na volné PV					
	IV	posilování - 0,75h					
Č	volno						
27.6							
P	I voda	21 3x750m/250PV + 1x15" sprint + přesechnutí K2 2x750PV + 2x(3x20" sprint)					
28.6	II voda	400 K4 100m - 100m - 150 - 100 - 2x100m					
	relax	: 15'					
	střídání	0,25h					
S	I voda	12x100m/2' s brzdou					
29.6	II voda	K4: 6x250m/8' TT 500m					
	III	voda K4 100m - 100m - 150 - 100m 2x100m					
	IV	trótoped : 15' střídání 0,25h					
N	I voda	K2 4x300m/2' (PV, RV, TT, PV)					
30.6	II voda	(3x250/1' - 250m) int 10' +					
	střídání	0,25h III voda : 89m 2x39m PV + 3x15"-2'					
	trampka	střídání 0,25h					
ZHODNOCENÍ TÝDNE : Tento týden byl dobrý, ale i přes velkou ráteř jsem necítil moc síla, a proto bych chtěl příští týden ještě zvýšit dávky. PS: Sjíždění posádek se daří, ale je pořád ještě co zlepšovat.							

Obr. 19 – Stránka z tréninkového deníku – Tréninkový týden na vodě v Nymburce

3.5.3.1 JÍDELNÍČEK A DOPLŇKY STRAVY

Tomáš Hradil používal jako doplněk stravy iontové nápoje, to jsou nápoje s obsahem kofeinu, které užíval po každém tréninku. Při nadměrné fyzické aktivitě ztrácíme ionty, které uvádějí v činnost naše buňky, iontový nápoj tak pomáhá tuto disharmonii iontů vyrovnat. Dále také doplňoval minerály pomocí doplňku od Enervit Vitamine Minerali, který obsahuje 11 vitamínů a 9 minerálních látek. Dále doplňoval vitamíny C, D a především hořčík. Jako doplněk stravy také používal arginin, který zlepšuje zásobování srdce a mozku kyslíkem a zvyšuje tok krve ve svalech. Jeho užívání podporuje činnost trávicího traktu, koordinaci pohybů a dlouhodobou paměť. Od 18 let používal beta alanin, který zvyšuje

zásobu karnosinu a pomáhá tak předcházet únavě. Karnosin nás dokáže zbavit iontů vodíku, čímž zabrání velkému poklesu pH krve a čím menší je pokles pH krve, tím zvyšujeme časový výkon a oddalujeme únavu. Dále používal jako doplněk od Enervitu Carbo Flow, který je založený na specifických sacharidech, kakaových flavanolech a vitamínu B1. Kakaové flavonoidy pomáhají udržovat cévy pružné a přispívají k optimálnímu průtoku krve. Dále také doplňoval biotin (B7, vitamín H), který podporuje fungování nervového systému, je důležitý pro tvorbu energie a správný metabolismus makronutrientů. Glutamin aminokyselina L-glutamin podporuje tvorbu glukózy v těle. Před závodem užíval maltodextrin - rychlé cukry. Dále také užíval Nutrend, to je účinná kombinace sacharidů, aminokyselin, vitamínů a minerálů, speciálně vytvořená pro podporu kvalitní a rychlé regenerace po intenzivním sportovním výkonu. O jídelníček se Tomáš Hradil staral sám po konzultacích s odborníky. Před závodem nedoplňoval tuky, ale spíše sacharidy. Před závodem jedl broskvový kompot, což se stalo jeho rituálem. Dále svůj jídelníček před závodem doplňoval o červenou řepu, která je známá především jako zdroj silných antioxidantů, jako je vitamín C, karotenoidy, fenolové kyseliny a flavonoidy a také dusičnany. Dusičnan je chemická látka přirozeně se vyskytující v některých potravinách, která se při konzumaci přeměňuje na oxid dusnatý. Oxid dusnatý zvyšuje průtok krve, zlepšuje funkci plic a zvyšuje svalovou kontrakci a tím se zlepšuje kardiorespirační vytrvalost a výkonu. (Enervit)

3.6 ANALÝZA VÝVOJE RYCHLOSTNÍ KANOISTIKY DLE SLOŽEK SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Účelem tréninku je zvýšit fyzické schopnosti sportovce a techniku. Rychlostní kanoistika vyžaduje nepřerušovaný trénink po celý rok. Jedinec rozvíjí svou fyzickou kondici pomocí progresivního a kontinuálního tréninkového plánu. Úspěšný rychlostní kanoista musí ovládat perfektní techniku v kombinaci s rychlostí, silou a soutěžním duchem. Na rychlostního kanoistu jsou během tréninků kladeny vysoké nároky jako je například vysoká zátěž a intenzita tréninku, nebo trénink v chladném počasí, silném větru a dešti. Připravenost k výkonu v tréninku, testování a závodění vyžaduje vysokou míru soustředění a silnou fyzickou i psychickou schopnost tyto faktory překonat. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

3.6.1 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Rychlostní kanoistika vyžaduje trénink síly i vytrvalosti, proto jsou využívány specifické metody ke zvýšení sportovního výkonu. Vytrvalostní a silové tréninkové programy jsou prováděny souběžně. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

3.6.1.1 TRÉNINKOVÉ METODY VYUŽÍVANÉ DNES

Většina metod v rychlostní kanoistice je založena na empirických faktech z pozorování výkonů světových závodníků. Nejlepších výsledků bylo dosaženo pomocí metod, které se běžně využívají v tréninkových plánech plavání nebo běhu. Podobně jako jiné sporty se ani kajakový sport nemůže ztotožnit s jednou přesně definovanou metodou. Všechny známé a úspěšné tréninkové metody však mají jednoho společného jmenovatele a tím je intenzivní cvičení. (Szántó 2011, 2014 (překlad vlastní))

METODA TRÉNINKU NA DLOUHÉ VZDÁLENOSTI

Metoda, kde je dlouhá pracovní zátěž prováděná relativně konstantní rychlostí. Trénink na dlouhé vzdálenosti zahrnuje jízdu na vodě 6 až 40 km rovnoměrnou rychlostí s přibližně 70 – 80 % úsilím, které udržuje srdeční frekvenci na 120 – 150 tepů za minutu. Vzdálenost a intenzita pádlování se může lišit podle věku sportovce nebo jeho úrovně. Tato tréninková metoda je vhodná především pro rozvoj vytrvalosti a zdokonalování techniky, včetně rovnováhy a účinnosti záběrů. Trénink na dlouhé vzdálenosti je nepostradatelnou součástí každého tréninkového procesu, bez ohledu na závodní trať sportovce. Tato metoda je velmi prospěšná i pro nováčky. (Szántó 2011; 2014 (překlad vlastní))

METODA FARTLEK

Fartlek, proměnná intenzita nebo také rychlostní hra je tréninková metoda vyvinutá ve Skandinávii pro atletiku. Je to typ intervalového tréninku bez přestávky a přísně předepsané vzdálenosti, časového omezení nebo času regenerace. Skládá se z jízd na vodě 6 – 20 km se střídáním rychlosti a intenzity při tepové frekvenci 120 – 170 tepů za minutu. Rozvíjí kardiovaskulární systém a zároveň zatěžuje tělo občasnou větší zátěží. Tréninková metoda fartlek také pomáhá technickému rozvoji. V jednom typu fartlekového tréninku jsou pro sportovce uvedeny vzdálenosti a rychlost nebo doba, kterou by měl rychlostní kanoista

vykonat během jednoho tréninku. Například nepřetržitá jízda na vodě 5 kol na trati 1000 m, kdy se střídá 500 m rychlého úseku a 500 m pomalého úseku. Speciální efekt fartlekového tréninku je, když rychlostní kanoista postupně zvyšuje intenzitu s vyšší a vyšší rychlostí záběru (zvýšení rychlosti lodě) a udrží jej maximálně 5 – 10 sekund, poté sníží intenzitu, ale pádluje nepřetržitě. (Szántó 2011; 2014 (překlad vlastní))

METODA OPAKOVÁNÍ

Tento typ tréninku zahrnuje jízdu na vodě jedné vzdálenosti opakovaně. Počet opakování je určen intenzitou. Nedoporučuje se jet vzdálenost se 100 % rychlostí více než 2krát během jednoho tréninku. Trenér může použít odstupňované starty nebo simulovat skutečné závodní podmínky v podobě skupinového startu. Použití této metody opakování závisí také na období sezóny. Metoda opakování může zlepšit svalový systém, rychlost i vytrvalost. Opakované vzdálenosti mohou být různé například: krátké 50 – 250 m, střední 300 – 1000 m, dlouhé 1000 – 3000 m. (Szántó 2011; 2014 (překlad vlastní))

Tab. 8 – Tréninkové příklady pro rozvoj rychlosti pomocí metody opakování

	I.	II.	III.
Vzdálenost	30 – 50 m	50 – 75 m	50 – 100 m
Čas	5 – 12 sec	10 – 20 sec	12 – 30 sec
Počet opakování	10 – 15	8 – 12	6 – 10
Odpočinek	2 – 3 min	3 – 4 min	3 – 5 min
Intenzita	100 %	100 %	100 %
Tempo	100 %	100 %	100 %

Zdroj: Szántó 2011 (vlastní překlad)

METODA NÁCVIKU VZDÁLENOSTI

Jedná se o typ opakovacího tréninku, ale vzdálenost je určena oficiální vzdáleností závodu. Tréninková vzdálenost je pak nastavena o 5 – 10 % dál než závodní vzdálenost. Intenzita tohoto tréninku závisí na požadovaném počtu opakování, rychlost je stejná se závodní rychlostí, zároveň pomalejší než maximální. Vzdálenosti jsou 210 – 220 m, 520 – 550 m nebo 1040 – 1080 m. Opakování 3 – 10krát podle intenzity. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

INTERVALOVÝ TRÉNINK

Intervalový trénink využívá rychlost a vytrvalost sportovců ke zlepšení výkonnosti už od 30. let 20. století. Jedná se o nejpoužívanější tréninkovou metodu v rychlostní kanoistice. Pádluje se v intervalech nastavených časem nebo vzdáleností s řízenými intervaly odpočinku. Různá úroveň intenzity pádlování mění srdeční frekvenci v širokém rozsahu. Proto se tato tréninková metoda nazývá kardiovaskulární. Princip této metody spočívá v tom, že interval odpočinku je dostatečně dlouhý pro částečné zotavení. Únava při tréninku se tak oddálí. V době odpočinku by se srdeční frekvence měla snížit na 80 – 120 tepů za minutu. Intervalový trénink může rozvíjet vytrvalost, rychlost a rychlostní vytrvalost pomocí správně naplánovaných a provedených tréninků. Obsahuje nekonečné množství variant. Dobře naplánovaný intervalový trénink by měl vzít v úvahu cíl: trénování rychlosti, vytrvalosti nebo rychlostní vytrvalosti, délku intervalu (5 s – 20 min), počet opakování, celkový čas intervalového tréninku, délku odpočinku mezi intervaly, intenzitu pádlování. A také měření: intenzity, rychlosti, času vzdálenosti, tepové frekvence nebo počet záběrů. (Szántó 2011; 2014 (překlad vlastní))

Tab. 9 – Zátěžová a odpočinková doba intervalového tréninku

Trénink	Doba zátěže	Doba odpočinku v poměru s dobou zátěže
Vytrvalosti	2 – 12 min.	1:0,5 a méně
Rychlostní vytrvalosti	30 s. – 2 min.	1:1 – 3
Rychlosti	7 – 20 s.	1:5 – 10

Zdroj: Szántó 2011 (vlastní překlad)

KOMPLEXNÍ METODA – KŘÍŽOVÝ TRÉNINK (CROSS TRÉNING)

Tato metoda spojuje rozvoj vytrvalosti a síly v jednom tréninku. Tím se urychlí trénink na případné blížící se závody. Obvykle se snažíme zvýšit vytrvalostní kapacitu nebo sílu v jednotlivých trénincích zvlášť, abychom dosáhli nejlepšího výsledku. Ale pokud máme omezený čas na trénink, nebo při tréninku začátečníků je tato metoda velmi účinná. Kombinuje se pádlování, běh a rozvoj síly během jednoho tréninku. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Příklady cross tréninku:

1. pádlování a běh (10 km pádlování a 5 km běhu)
2. pádlování a rozvoj síly (1h pádlování a 30 min v posilovně)
3. běh a rozvoj síly (6 km běhu a 45 minut v posilovně)
4. pádlování v bazénu a běh nebo rozvoj síly (50 a 40 min)
5. kombinace pádlování, běhu a rozvoje síly (celkový čas 2 hodiny)
6. běh a plavání (celkem 1,5 – 2 hod) (Szántó 2011 (překlad vlastní))

ČASOVKY

Měření času na trati pro cílený závod nebo jiné vzdálenosti. Sportovci tak trénují vzdálenost specifickou pro závod. Vzdálenost a frekvence časových zkoušek by měly být stanoveny v souladu s ročním tréninkovým plánem. (Szántó 2011 (překlad vlastní))

SPECIÁLNÍ METODY

Tyto metody jsou zaměřeny na zlepšení určitých vodáckých dovedností nebo speciálních schopností. Jsou to metody pro nácvik tempa, rozvoje síly s odporem nebo závažím, trénink techniky pádlování a zdokonalování stylu, nácvik techniky a rytmu na C2, C4, K2, K4, nácvik startů, otáček nebo metody individuálně přizpůsobené slabým místům sportovců. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

3.6.1.2 DOPLŇKOVÉ SPORTY A METODY

Kanoistika je v řadě zemí sezónním sportem kvůli klimatickým omezením. Trénink však nemůže zcela přestat. Nahrazuje ho kondiční cvičení, které zahrnuje doplňkové sporty a cvičení. Tyto aktivity jsou velmi důležité a některé se přenášejí i do běžného tréninkového režimu např.: běh, plavání nebo cyklistika. Kondiční cvičení je zaměřeno na zlepšení svalového, kardiovaskulárního a dýchacího systému. Doplňkové sporty se také zařazují, když jízda na vodě není možná z důvodu povětrnostních podmínek. Tréninky s doplňkovými sporty nebo cvičeními by měly být prováděny se stejnou zátěží a intenzitou jako trénink pádlování. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Doplňkovým sportem pro rozvoj vytrvalosti je běh. Běh by měl dodržovat stejné zásady jako pádlování s progresivní zátěží a intenzitou. Mimo sezónu se doporučuje běhat i 5 – 6krát

týdně, během hlavní sezóny 2 – 3krát týdně. Tréninkové metody se mohou lišit ve vzdálenosti, intervalech a zátěži. Příkladem je 5 až 10 km cross-country, 12 min nebo 3000 metrů běh (Cooperův test), fartlek na dráze 10 kol střídání rychlého a pomalého kola, nebo intervalový běh 3 x 1200 m (1500 m) nebo 4 x 800 m. Vytrvalost můžeme posuzovat měřením maximální spotřeby kyslíku. Vhodnými tréninkovými prostředky pro obecnou vytrvalost je běh 25 km nebo také běh na lyžích v terénu 3 – 10 km. Pro krátké tratě můžeme trénovat i krátkodobou vytrvalost například během na 400 – 1000 m. ((Szántó 2014 (překlad vlastní); Hottmar, 2018)

Plavání se využívá pro rozvoj vytrvalosti především v zimních měsících. Rozvíjí dýchání a kardiovaskulární systém a efektivně pracuje s využitím kyslíku. Nejvíce se doporučuje plavání volným stylem, které se prokládá jinými plaveckými styly (prsa, motýlek nebo znak). Doporučuje se 1 až 3 km během tréninku. Příklady: 1 x 1 000 m, 1 x 2 000 m, 2 x 1 500 m, 2 nebo 3 x 1 000 m, 3 x 800 m, 4 x 500 m, nebo intervalový trénink 10 x 100 m s odpočinkem 2 minut nebo 5 x 200 m s 3minutovým odpočinkem. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Trénink ve vodáckém bazénu je blízký skutečnému pádlování. Kromě techniky lze v dobře navrženém bazénu dosáhnout rozvoje síly a vytrvalosti. Výhodou tréninku ve vodním bazénu je cirkulace vodních zrcadel na stěně, technická videoanalýza a fyziologické testování. Nádrže jsou také dobrou alternativou, když povětrnostní systémy znesnadňují pádlování venku. V nádrži pádlujte s relativně velkými listy nebo proti cirkulující vodě.



Obr. 20 - Pádlovací bazén

Posilování je součástí kondiční přípravy každého kanoisty. Posilují se prsní svaly pomocí bench pressu, tlaků a rozpažek na šikmé či rovné lavici, stahování protilehlých kladek. Ramena se posilují pullovery s činkou, rozsévačkami na kladkách, zvedáním činek v upažení, zvedáním kotouče v předpažení. Zádové svaly se posilují pomocí kliků, stahování kladky, shybů, zvedání T osy, kick backů, veslování nebo mrtvého tahu. Dále se posiluje biceps a triceps pomocí bicepsových a tricepsových zdvihů činek a tahání kladek, zádových kliků nebo dipů. Posilujeme i břišní svalstvo v pozici tříměsíčního miminka, pomocí planků nebo balančních položek také stabilizujeme hluboký stabilizační systém. Mezi novinky patří také cvičení na TRX nebo se stahovacími gumami.

V posilovnách je zařazen i kajakářský nebo kanoistický pádlovací trenažer. Trénink na pádlovacím trenažeru má podobné vlastnosti jako trénink v pádlovacím bazénu. Kajakáři a kanoisté ho využívají v zimních měsících.



Obr. 21 - Pádlovací trenažer

3.6.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Vzhledem k tomu, že technika je kritickým faktorem pro nejlepší výkon je výuka a učení techniky pádlování prvořadé. Perfektní technika pohání loď vpřed s největší účinností. V podstatě neexistuje dokonalá technika, kterou by nebylo možné zdokonalit. Trénink ideální techniky pádlování je nekonečný proces od začátku až do konce kariéry sportovce. Cílem dokonalé techniky pádlování a jejího rozvoje je dosažení co nejvyšší rychlosti lodi. (Szántó 2011 (překlad vlastní))

Základy pádlování by se měli nejprve učit na souši, na lavičce nebo v tréninkovém bazénu. Příprava na suchu může zabrat 5 až 15 tréninkových jednotek. Nejprve se musí rychlostní kajakář i kanoista naučit základní záběry a orientaci pádla. Začátečník používá stabilní loď, jako je turistický kajak nebo kánoe, loď na kanoepolo, minikajak nebo týmové loď. (Szántó 2011 (překlad vlastní))

3.6.3 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

Taktická příprava souvisí s rozvojem dynamické síly. Podstatou dynamické síly je izotonická kontrakce, která se projevuje pohybem hybného systému nebo jeho součástí. V souvislosti s velikostí odporu, v rychlostní kanoistice především s odporem vody, a s rychlostí pohybu. Podle rychlosti dále sílu dělíme na: výbušnou, rychlou, vytrvalostní a maximální. (Perič a Dovalil, 2010)

Maximální rychlost je nejvyšší rychlost dosažená rychlostními kanoisty při nejvyšší možné intenzitě. Obvykle lze maximální rychlost udržet pouze po dobu 15 – 20 sekund, což je asi 70 – 100 m. Po této době se rychlost lodi sníží. Je to proto, že maximální frekvence zdvihů s maximálním výkonem je určena limity energetických systémů (Tab. 10). I při maximální frekvenci zdvihů je stále nezbytné používat správnou a kontrolovanou techniku pro hladký pohyb lodi. Startovní rychlost během závodu je obvykle maximální rychlost nebo se jí velmi blíží. Záleží na závodní vzdálenosti a startovní strategii. Startovní trénink je důležitou součástí tréninku pro závody na krátké vzdálenosti a pro všechny rychlostní kanoisty během závodní sezóny. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Cestovní, vytrvalostní rychlost nebo závodní rychlost je rychlost jízdy, která následuje po startovní fázi a pokračuje až do konce intervalu nebo závodu. Rychlost jízdy je vždy nižší než maximální rychlost. Průměrná cestovní rychlost se vypočítá z celé závodní vzdálenosti vydělením ujeté vzdálenosti časem (metry za sekundu nebo kilometry za hodinu). Například rychlostní kanoista K1 absolvuje 500 m za 2 minuty. Jeho rychlost v m/s je: $500 \text{ m} / 120 \text{ s} = 4,16 \text{ m/s}$. Rozdíl mezi maximální rychlostí a průměrnou cestovní rychlostí je tzv. odpadní rychlost. Chcete-li vztáhnout cestovní rychlost k maximální rychlosti, výsledkem jednoduchého dělení je Drop-off kvocient, který udává, jak blízko je maximální rychlost pádla k průměrné závodní rychlosti (cestovní rychlosti). Pomocí předchozího příkladu

(rychlost sportovce je 4,16 m/s) můžeme vypočítat kvocient poklesu, pokud známe maximální rychlost sportovce. Pro měření maximální rychlosti měříme rychlostního kanoistu při plném úsilí na 100 m. Například sportovec dokončí 100 m za 18 sekund, rychlost je 5,55 m/s (100 děleno 18). Vydělením rychlosti jízdy 4,16 m/s maximální rychlostí 5,55 m/s je spádový kvocient 0,75. Čím blíže je tento výsledek 1,0, tím lepší je rychlostní vytrvalost sportovce. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Rychlost zdvihu je velmi důležitým aspektem intenzity pádlování, protože je to jeden ze základních prvků, který určuje rychlost lodi. Stroke rate = počet úderů za minutu (v kajaku počítáme úderů na obě strany). Maximální frekvence zdvihů je u každého rychlostního kanoisty individuální a závisí na technice, zkušenostech, velikosti pádla a síle. Maximální rychlost zdvihu jednotlivce lze měřit během krátké doby (20 sekund) a je ukazatelem úrovně pádlování jednotlivce. Doporučená frekvence zdvihů se bude lišit v závislosti na vzdálenosti nebo době pádlování nebo na tréninkových cílech. Se zavedením závodů na 200 m se počet zdvihů dramaticky zvýšil. Muži kajakáři dosahují přes 160 úderů/min, zatímco muži C1 asi 90 úderů/min. Frekvenci zdvihů lze měřit pomocí stopek se speciální funkcí frekvence zdvihů nebo pouze počítáním počtu zdvihů za daný čas. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Fyziologicky a technicky je nejefektivnější pádlovat co nejrychlejší jednotnou rychlostí po celý závod. Většina rychlostních kanoistů výrazně zlepší své výsledky rozvojem své rychlostní vytrvalosti. Dost často si při sledování závodů všimneme rychlostních kanoistů, kteří „dobře dojedou“, čímž porazí zbytek závodníků. Ve skutečnosti takoví rychlostní kanoisté většinou jen udržovali rovnoměrné tempo, zatímco jiní kvůli únavě ustupovali. Opakovaná měření mnoha závodů odhalují, že v naprosté většině případů nejsou rychlostní kanoisté nikdy nebo jen velmi zřídka rychlejší než na druhých 100 metrech na tratích 500 a 1000 m. Na trati 200 m je druhých 100 m vždy pomalejší než prvních. Vysoká úroveň rychlostní vytrvalosti je nezbytná pro udržení dobrého rovnoměrného tempa během závodu. Je dobré znát index rychlostní výdrže, který se změří na 100 m (od pohyblivého startu) při maximální rychlosti. Poté se změří výkon na vzdálenost 500 m nebo 1 000 m při maximální závodní rychlosti s mezičasy na každých 100 m. Tyto časy se porovnají s maximální rychlostí na 100 m. Rozdíly na každých 100 m se sečtou a výsledkem je index

rychlostní zátěže. Index je vždy větší než nula, ale čím blíže je k nule, tím lepší je výkon. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Rychlostní kanoista musí najít a nastavit svou závodní rychlost pro danou vzdálenost. Dobří kanoisté se naučí pádlovat s minimálními výkyvy rychlosti. Strategie tempa se bude lišit v závislosti na vzdálenostech. Tratě 500 m i 1000 m jsou velmi podobné a vyžadují vysokou intenzitu „pádlování na plné čáře“ po celou vzdálenost. Cílem je co nejrychleji zrychlit loď na startu a poté udržet optimální tempo po zbytek závodu. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Často se po příliš intenzivním startu závodník velmi unaví. Naopak závodník, který začíná příliš opatrně si pak náhle uvědomí, že by mohl pádlovat rychleji, a ke konci zrychlí. Rychlostí kanoisté se musí začít učit rovnoměrnému tempu od začátku své kariéry, nejlépe načasováním 100 m úseků. Udržet konzistentní tempo je důležité na všech vzdálenostech, ale důležitější je na závodech na 1000 m nebo na delší vzdálenosti. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Dobře provedený start je nezbytný pro všechny závody, zvláště na kratších tratích jako je 200 a 500 m. Jakákoli délka času, byť jen zlomek sekundy, ztracená kvůli pomalému startu se ve zbytku závodu ve sprintu těžko překonává. I na dlouhých tratích je výhodou získat brzký náskok před soupeři. Hlavním účelem startu je zrychlit kajak nebo kánoi na maximální závodní rychlost co nejrychleji, aniž by došlo k vyčerpání tělesné energie pro sprint, který následuje. Sehrát velkou roli může mít i správné natočení lodě při startu pod malým úhlem vzhledem ke kurzu na stranu prvního záběru proti větru ve středu dráhy. Přibližováním k cílové čáře se sportovec snaží zrychlit rychlost na vzdálenost 500 – 1000 m. Ve skutečnosti většinou pouze udržuje rychlost. Je jen velmi málo sportovců schopno zvýšit svou rychlost, pokud během zbytku závodu pádlovali na maximum. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Jízda na vlně je taktika, kdy dochází k využití tahu brázdy vytvořené jinou lodí vpředu ke snížení odporu větru. Jízda na vlně je velmi důležitá při závodech na dlouhé vzdálenosti a užitečná pro trénink, protože rychlostní kanoista je schopen ušetřit asi 30 % energie při pohybu stejnou rychlostí jako loď jedoucí vpředu. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Vliv na průběh závodů mohou mít i povětrnostní podmínky. Vítr bez ohledu na svůj směr ovlivňuje rychlost lodí a techniku pádlování, zvláště u kanoistiky. Proto se rychlostní kanoista musí naučit přizpůsobit se převládajícím větrným podmínkám. Zadní vítr zvyšuje rychlost lodi, ale také snižuje její stabilitu. Čelní vítr naopak snižuje rychlost lodi, protože je zvýšen aerodynamický odpor. A boční vítr může narušit dráhu lodi i pádla, především u kanoistů, kteří provádí řídicí záběry pomocí pádla. U kanoistů ještě záleží na tom, na jaké straně pádlují a z jaké strany vítr fouká. (Szántó 2014 (překlad vlastní)) I předem dobře natrénovaného startu, traťového tempa i cílové rovinky může být na závodech ovlivněno psychikou. Proto se nejlépe taktika nacvičuje na menších závodech na tak zvaných „pouťácích“.

3.6.3.1 PŘÍKLADY TAKTIK

Sebastian Brendel si byl před startem vědom, že je nejlepší a měl by vyhrát. Jeho taktika byla neudělat žádnou chybu, zůstat s vedoucími loděmi v počátečních fázích závodů a ujistit se, že bude před Calem ještě před cílem. A zahájit jízdu do cíle na 650 m. Brendel úspěšně zajel svůj závodní plán, ale celkově mohl pádlovat ještě rychleji.

David Figueroa Cal a jeho taktika byla nevystartovat příliš rychle, přiblížit se vedoucím jezdcům před polovinou cesty, být velmi blízko vedení na posledních 250 m a na závěrečných 100 m převzít vedení. Cal z velké části úspěšně splnil svůj závodní plán. Kdyby jeho třetí 250 byla rychlejší, pravděpodobně by smazal ztrátu na Brendela, ale na poslední část mu nezbyla žádná síla, což umožnilo Brendelovi udržet si 1. místo.

Taktika Marka Oldershawa: nic neriskovat, pádlovat svým vlastním optimálním tempem nacvičeným v tréninku po celou vzdálenost závodu. Oldershaw chtěl předvést co nejlepší výkon. Oldershawova taktika byla úspěšná a v důsledku toho získal bronzovou medaili.

Vadim Menkov chtěl vyhrát, proto riskoval všechno. Měl nereálné představy ohledně svých šancí proti Brendelovi. Jeho taktika byla: diktovat od začátku silné tempo, které jeho konkurenti nedokážou udržet. Toto „překročení rychlosti“ ho nakonec příliš unavilo a jeho rychlost se během závodu snižovala. Menkov zariskoval, jeho závodní plán nevyšel a unikla mu medaile, na kterou by podle předchozích výkonů měl. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

3.6.4 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Úspěch je určován efektivní technikou, silou, vytrvalostí a rychlostí v kombinaci s psychologií vítěze sportovce. Psychologický aspekt každého sportu je určujícím faktorem výsledků a může tvořit asi 1/3 nebo 30 % celkových nezbytných schopností daného sportu. Úspěšní sportovci musí mít takový typ osobnosti, který jim umožňuje trénovat ve velkém objemu a intenzitě a mít „bojovného a vítězného ducha“ na soutěžích a při tréninku. Vysoký výkon z hlediska tréninku a závodění vyžaduje vysokou motivaci k udržení tohoto ducha. Elitní sportovci mají jasné denní cíle, větší sebevědomí, nižší úzkost ze selhání, vysokou míru motivace, seberegulaci, schopnost kontrolovat účinky tréninku, psychickou odolnost a vysokou soutěživost. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Motivaci dělíme na sebemotivaci, vnější motivaci nebo na kombinaci obou. Pro začátečníky je nejdůležitější sebemotivace, ale ta musí být také doprovázena vnějšími odměnami, jako je pochvala a ocenění. Na této úrovni výhody sportu často nestačí trénovat a soutěžit pouze pro sebeuspokojení. Bez sebemotivace není možné dosáhnout vysoké úrovně v žádném sportu. Vnější motivace může pocházet od blízkých jako je trenér, rodina, přátelé, fanoušci atd. Jedním z úkolů trenéra je najít způsob, jak zlepšit sebemotivaci sportovců.

Trenér musí vždy znát jasný cíl a cestu, kam chce svěřeného sportovce dovést. Trenéři by měli dávat skutečné cíle a zavázat se pomáhat sportovcům k jejich dosažení. Pomáhat jim dosáhnout úspěchu tím, že jim dodají sebevědomí. Podle mého názoru je to jedna z nejtěžších, ale nejdůležitějších stránek trenérské práce. Jako instruktoři začátečníků by také měli brát v úvahu vodácké emoce, obavy jako je pád z lodi, motivaci, fyzickou kondici, zkušenosti, věk a sociální zázemí. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

3.7 VÝVOJ V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE

Tréninkové metody se používaly už od začátku rozvoje rychlostní kanoistiky. Kanoisté zlatého období a Karel Hradil používali metody založené na pozorování reakce vlastního těla a zatěžování dle pocitu. Včetně překonávání nepříjemného pocitu jako byly tréninky v nepříznivém počasí nebo jízda na dlouhých tratích. V té době neexistovaly tréninkové bazény. Trénovali se sami a pro metody nepoužívali dnešní moderní názvy. I přes to jejich tréninky byly velmi namáhavé, jelikož v každém období rychlostní kanoistiky, chtěl být

každý závodník vítězem. Dnes můžeme říci, že Karel Hradil používal jak metodu na dlouhé vzdálenosti, tak metodu fartlekového tréninku vždy podle pocitu a možností. Tyto metody používal se Stanislavem Jánským, kdy střídali rychlé úseky s maximální silou s pomalejšími, odpočinkovými úseky. Metodu opakování využívali běžně se svými přáteli, soupeři, kdy při tréninku porovnávali své síly během soupeření mezi sebou. Doplnkové sporty zařazovali přirozeně podle počasí nebo ročního období, v létě plavali v řekách nebo jezdili na jiných typech lodí (například na veslicích). V zimě bruslili, lyžovali, popřípadě jako Karel Hradil se věnovali zápasu.

Jiří Hradil zpočátku trénoval podle přirozené metody Karla Hradila, který ho připravoval na první závody. Když vstoupil do Střediska vrcholového sportu MŠ ČSR trénoval podle tehdejších moderních tréninkových metod užívaných v NDR. Tyto metody byly založené na snaze donutit tělo k vyšším výkonům s velkým přetěžováním organismu. Používali metodu na dlouhé vzdálenosti tak i ostatní metody, jako je dnešní metoda opakování, metoda tréninku vzdálenosti či časovky i metody intervalové a fartlekové. Využívaly se hojně doplnkové sporty jako je běh nebo plavání. Na jiné sporty, o které měl zájem, díky velmi náročným tréninkům už neměl čas. Při trénincích využívali také hojně komplexní metody, kdy při jednom tréninku vystřídali běh, jízdu na lodi i posilování.

Trenéři Tomáše Hradila používali téměř všechny dnes používané metody. Nejvíce využívaná metoda v rychlostní kanoistice je intervalová metoda a také metoda opakování. Metodu na dlouhé vzdálenosti používali především v zimních měsících. Využitím této metody docházelo k upevňování, srovnávání a zlepšování techniky. Tato metoda byla využívána na vzdálenosti 18 – 22 km. Zpětná vazba probíhala okamžitě na vodě, kdy trenéři Tomáše Hradila jezdili na lodi vedle něj, jindy jezdili vedle na kole, nebo se pohybovali po břehu. Metody křížového tréninku nebo metodu nácviku vzdálenosti nepoužívali. Zato používali časovky a speciální metody jako je pádlování s brzdou, nácvik otáček nebo metody pro nácvik jízdy v deblkajaku a ve čtyřkajaku. Jako doplnkové sporty a cvičení trenéři Tomáše Hradila zařazovali pádlování na trenažéru, běh, plavání a běh na lyžích. Tomáš Hradil hrál také volejbal, tenis nebo lyžoval. Každoročně se také účastnil povinného testování testových baterií RDJ a SCM.

Technika se přizpůsobovala vývojovým typům lodí a pádel. V průběhu vývoje vždy závodníci hledali co nejlepší způsob k dosažení nejlepších výkonů. Víme, že je technika důležitá v každém sportovním odvětví, jelikož je to hlavním pilířem pro nejlepší výkony. Technika se vylepšovala a měnila v souvislosti vývoje lodního materiálu, tvarů lodí i pádel. Lodě se zkracovaly a zužovaly, pádla se prodlužovala nebo naopak zkracovala, měnil se i tvar listu, zvláště u kajakářského pádla. Původně se závodníci stavěli lodě i pádla sami. Karel Hradil a jeho současníci i předchůdci využívali všech možností, aby porovnali techniku s jinými závodníky a hledali tak výsledné recepty, pro to, být nejlepší. Příkladem je i převzatý způsob jízdy v kleče v roce 1924. Důležitý je v technice už od počátku cit pro vodu, kterým všichni Hradilovi přirozeně disponují. Nemůžeme říci, že dnes popisované techniky nepoužívali už v dobách 50. nebo 80. let. 20. století. I dnes má každý svůj vlastní styl pádlování a neustále ho rozvíjí po celou dobu svého života. Při učení techniky stále platí staré a dobré zásady jako je například učení od jednoduchého po složité. A když trenér nebo sportovec najde nějakou chybu v technice, musí ji odstranit co nejdříve, aby nedošlo k cyklickému opakování této chyby například vlivem stresu při závodu. Což mnohdy vede k nepříznivému výsledku.

Taktika je velmi individuální, souvisí s výkonností i psychickou přípravou každého sportovce. Velmi záleží na trémě před startem. Tréma by neměla být přehnaná nebo naopak žádná. Měla by být přiměřená, aby se organismus připravil na výkon. Je řada možností taktik, jako je výrazný start, střední traťové tempo nebo ponechání si sil až na finálový úsek. Trénují se jednotlivé úseky, jako je start, kde by si závodník neměl nechat všechny ujet. Pro delší tratě je důležité udržet touhu jet co nejrychleji na startu „nepřepálit start“ a ponechat si síly na zbytek závodu. Ve střední části, by měl závodník udržet střední traťové tempo. A závěrečné finálové části by měl mít závodník určitě schovanou nějakou sílu, aby mu nakonec všichni neujeli. Velkou roli hrají během závodu soupeři, jelikož se předem nedá odhadnout jakou taktiku použijí. Proto je důležité nenechat se ovlivnit a jet podle natrénovaného maximálního tempa a neohlížet se na ostatní. Nedá se přesně říci, která taktika je ta nejlepší. Závody neprobíhají za stejných podmínek ani se stejnými soupeři.

Tratě na závodech rychlostní kanoistiky jsou v poslední době na 200, 500 a 1000 m, výjimečně i delší. Každá trať vyžaduje jinou taktickou přípravu. Kanoistika je v tomto ohledu trochu pozadu, protože například v atletice stejní závodníci nezávodí na různých délkách tratí, ale jsou zaměřeni buďto na krátké tratě (sprinty), středních tratě nebo na dlouhé vytrvalostní tratě. V kanoistice se tato specializace teprve začíná prosazovat.

„Nejlepší taktikou je nenechat se ovlivnit soupeři a jet si vlastní nacvičené maximální možné tempo. Taktika v podstatě velmi jednoduchá, nicméně z duševního hlediska velmi obtížně proveditelná. Nelze udržet celou trať maximální možnou rychlost z čehož vyplývá potřebné rozvržení sil.“ (Hottmar, 2018)

Vývoj v psychologické přípravě můžeme vidět především díky fyziologickým poznatkům a energetickým systémům. Začalo se dbát na jídelníček sportovců a používají se doplňky stravy. Zapojují se uvolňovací a relaxační cvičení jako je jóga nebo wellness. Doporučuje se dbát na životosprávu sportovců, na složení stravy, cílené otužování, vhodné dávkování zatížení. Doporučuje se také nácvik správného držení těla, kompenzační cvičení, strečink a regenerační procedury. Dbá se především na rozcvičování, hlavně před posilováním nebo intenzivními tréninky. Doporučuje se také vyhýbat se rizikovým aktivitám jako jsou adrenalinové sporty, úpoly nebo jiné kontaktní sporty. Dnes už víme, že na psychiku sportovce působí řada vlivů jako jsou rodina, kamarádi a trenéři. Proto by se měly podporovat vlastnosti a schopnosti jako jsou pracovitost, cílevědomost, duševní vytrvalost, ctižádostivost, tah na výkon, zodpovědnost, vůle, odolnost vůči fyzickému i duševnímu stresu, samostatnost, schopnost spolupráce, určitá míra inteligence, učenlivost, schopnost improvizovat, schopnost využít nestandardní taktiku v nestandardních podmínkách a situacích, schopnost koncentrovat se na trénink nebo závod, soustředit se na výkon a nenechat se rozptýlit nebo ovlivnit soupeři. Mít odhad o svých i soupeřových schopnostech a možnostech, jelikož překvapení soupeřem může mít negativní vliv na taktiku i psychiku v závodě, tak i na dlouhodobou přípravu, kdy může dojít k frustraci po nadměrném očekávání. Základním předpokladem je však touha po výkonnostním růstu, zlepšení. Závodník bez kvalitní motivace nemůže absolvovat kvalitní přípravu. (Hottmar, 2018)

3.8 MODERNÍ TRENDY A NOVINKY V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE

3.8.1 DOPLŇUJÍCÍ TRÉNINKOVÉ METODY

Přidanými doplňujícími aktivitami v tréninku rychlostní kanoistiky, které pomáhají rozvíjet rovnováhu a pádlování je například pádlování se zavřenýma, pádlování na vlnách od motorového člunu, dopádlování k hozenému míči do vody a posouvání ho špičkou lodi, pádlování s brzdou nebo se zátěží. Vytváření překážkových drah na vodě, které zahrnují různé vodácké dovednosti. Využití mini triatlonu (běh, pádlování, plavání) a hraní kanoepola. Další aktivitou může být například pádlování na určenou vzdálenost s pauzami mezi jednotlivými záběry 3 až 5 sekund a držet pádlo ve vzduchu. Nebo pro kajakáře pádlování s oběma nohama z lodi ve vodě nebo pádlování s různě vzdáleným držení pádla. Pro kanoisty například pádlování s přední nohou z lodi ve vodě. Nebo využití pádlovacích nádrží a trenažérů. (Szántó 2011 (překlad vlastní)).

Velký rozvoj nastal i v oblasti soustředěních, začalo se jezdit na soustředění do oblastí ve vysokých nadmořských výškách. Delším pobytem ve vysokohorských oblastech se zvyšuje tvorba hemoglobinu a červených krvinek, stimuluje tvorbu svalového myoglobinu, jehož funkcí je podpora transportu kyslíku a zároveň slouží jako rezerva kyslíku. Dochází také k poklesu klidové tepové frekvence, snížení klidového minutového srdečního objemu a zvyšuje se vitální kapacita plic. (Dovalil 2009, s. 312)

3.8.2 ZMĚNY NA TRATÍCH

Dalšími novinkami v rychlostní kanoistice jsou i změny tratí jako tomu byly zmiňované dvě zatáčky na OH mládeže, kdy jedou proti sobě vždy dva závodníci, kteří během závodu nemohou porovnat svoji rychlost se soupeřem jako je tomu v přímých tratích rychlostní kanoistiky. Další novinkou je i jízda ve slalomovém kajaku jako byl závod v Barceloně, kdy je technika ve slalomovém kajaku velmi rozdílná oproti rychlostnímu kajaku. Další novinkou je i eskymácký obrat, v závodě zatím využíván jen ve slalomovém kajaku. I v této slalomové části závodu soupeří proti sobě jen dva závodníci. Zde, ale mohou lépe porovnat svou rychlost s druhým závodníkem, pokud tedy zrovna nedělají eskymácký obrat, závod probíhá vedle sebe od seskoku z rampy slalomem k eskymáckému obratu a zpět přes slalom k rampě.



Obr. 22 – Novinky v rychlostní kanoistice

3.8.3 LÉKAŘSKÝ DOHLED A DOPLŇKY STRAVY

Vedle vývoje role trenéra se vyvinul také sportovní lékařský dohled a prohlídky, fyzioterapeuti, sportovní maséři, sportovní výživoví poradci nebo nutriční terapeuti. Začalo se využívat wellness, saunování a otužování jako způsob regenerace.

SPORTOVNÍ PROHLÍDKY

Základní prohlídka u všech stupňů sportovních prohlídek zahrnuje:

Anamnézu sportovce – nynější problémy pohybového aparátu, předešlé problémy pohybového aparátu (úrazy, zlomeniny, operace), předešlé onemocnění, sportovní zátěž – jaké sporty a aktivity provozoval jako dítě i nyní a stresovou zátěž – jak moc je organismus vystaven stresu.

Vstupní antropometrii (bioimpedanční váhu) – měření tělesné výšky, obvod hrudníku, paže apod. a tělesné váhy sportovce. Nejvíce se využívá přístroje InBody, nebo měření podle body mass index (BMI) = index tělesné hmotnosti, waist hip ratio (WHR, měření tuku pomocí metody BIA, nebo bioimpedanční váhy. To je diagnostický přístroj, který je schopen určit procentuální složení lidského těla.

Základní fyzikální vyšetření se provádí pouze pomocí vlastních smyslů a pomůcek, jakými jsou např. fonendoskop, špátle nebo neurologické kladívko. Fyzikální vyšetření se řídí tzv. principem čtyř p: pohled, pohmat, poklep, poslech.

Orientační kineziologický rozbor – zahrnuje testy kloubní pohyblivosti, testy svalové síly, testy na stabilitu a koordinaci, testy zaměřené na konkrétní problém či diagnózu.

Základní laboratorní vyšetření - orientační vyšetření moči.

Dalším je měření krevního tlaku a tepové frekvence. Měření tepenné a svalové saturace kyslíkem. Měření klidové a zátěžové EKG – elektrokardiografie, která snímá elektrickou srdeční aktivitu a v podobě elektrokardiogramu umožňuje její hodnocení.

DIAGNOSTIKA SPORTOVCE

Posuzuje se postura, stoj, chůze i běh. Analyzuje se správná funkce srdce i plic. Měří se klidový metabolismus. Analýza tělesného stavu a sportovní diagnostika zahrnuje: komplexní diagnostiku pohybu (kineziologický rozbor sportovce, diagnostiku stability, Mover), základní vyšetření kardiologem včetně echokardiografie, monitoring krevního tlaku a srdeční akce (Holter), analýzu stoje, došlapu, chůze a běhu, zátěžovou diagnostiku (ergometrie, spiroergometrie) a diagnostiku s nutričním terapeutem.

ZÁTĚŽOVÁ DIAGNOSTIKA

Cílem zátěžového vyšetření je posouzení reakce kardiovaskulárního aparátu na zvýšení fyzické aktivity. Na základě tohoto vyšetření lékaři pomohou nastavit optimální zátěž a posunovat svoje limity bezpečně. Zátěžová diagnostika je dvojího typu ergometrie a spiroergometrie. Pomocí ergometrie zjišťujeme, jak se srdce a krevní oběh vyrovnávají se zátěží. Používá se k určení maximální výkonnosti srdce a krevního oběhu. Zátěžový test se provádí za kontroly krevního tlaku a tepové frekvence. Spiroergometrie je výkonnostní diagnostika doplněná o hodnocení spotřeby kyslíku a výdechu kysličníku uhličitého. Díky diagnostice lékař přesněji určí aktuální stav zdatnosti organismu a nastaví správnou bezpečnou a účinnou tréninkovou zátěž, intenzitu i dobu trvání. U vytrvalostních sportů jako je rychlostní kanoistika se měří vitální kapacita plic. Test příjmu kyslíku lze provést na běžícím pásu, rotopedu, na kajaku/kánoi nebo v lodi pomocí tzv. Douglas bag. K měření se nejčastěji používá Douglasův vak, což je v podstatě sběrný vak na vydechování vzduch. Tato taška s přidruženými nástroji a zařízeními se snadno vejde do kajaku nebo kánoe a často se používá v terénu. Objem sebraného vzduchu se měří a analyzuje na obsah kyslíku a oxidu uhličitého. Alternativně existují testy, které dokážou přenést běžecký výkon do měření VO₂ max tj. Cooperův test nebo Bleep test. (ORP centrum; Szántó 2014 (překlad vlastní))



Obr. 23 – Měření VO₂ max na pádlovacím trenažeru

Zátěžové laboratoře jsou vybaveny: ergometry (běhátko, bicyklový ergometr, veslařský, pádlovací ergometr), přístroji pro měření oběhových parametrů (sporttesty, EKG, tlakoměry), přístroji pro měření ventilačních parametrů (spirometry, analyzátory vzduchu), dynamometry, biochemické analyzátory krve nebo např. kalorimetry. Využívá se také zátěžového vyšetření sportovním lékařem na kajakovém trenažeru, měří se laktát, frekvence pádlování, tepová frekvence, tepový objem, srdeční výdej, dechový objem, dechová frekvence, svalová saturace nebo extrakce kyslíku ve svalech.

Dalšími zátěžovými testy jsou: Wingate test: Tento test je prováděn na izokinetickém bicyklovém ergometru. Délka testu je 30 s, během kterých se jedinec snaží na bicyklovém ergometru šlapat maximálním úsilím. Hodnotí se maximální dosažený výkon, celková práce a index únavy. Test je zaměřen na hodnocení ATP-CP systému a LA systému. Dále výskokovou ergometrii (Boscův test), dynamometrii, měření maximální síly a průběh síly v čase pomocí dynamografické křivky. Laktátový práh, kdy se během stupňující zátěže odebírají vzorky krve pro stanovení koncentrace laktátu v krvi. Laktátový práh se nachází mezi 2-8 mmol/l. Ventilační práh, kdy během zátěže se pomocí analyzátoru vzduchu zaznamenávají hodnoty ventilačních parametrů, bod zlomu, při kterém došlo k nárůstu např. na ventilační křivce nebo ekvivalentu pro kyslík. Cirkulační práh (Conconiho test), jedná o odhad prahu z křivky srdeční frekvence. Testovaná osoba absolvuje Conconiho test na běhátko nebo venku v terénu. Každých 200 m se zvyšuje rychlost běhu o 1 km/hod. Počáteční rychlost se stanovuje dle trénovanosti jedince. Cirkulační práh najdeme v okamžiku, kdy dochází k odklonu křivky SF od lineárního průběhu, tzv. reflexi. Ekonomiku pohybů (Saltinovův test) můžeme díky analyzátoru vzduchu zjistit jaký je příjem kyslíku při

jednotlivých rychlostech běhu. Test W170 se provádí na bicyklovém ergometru a hodnotí celkovou zdatnost jedince. Cílem testu je zjistit zátěž ve watech (W/kg), kterou je schopen člověk ušlapat při hodnotě SF 170 tepů/min. Nebo další jako jsou zátěžový test pro nastavení tréninkových zón, zátěžový test kinetiky kyslíku a hemoglobinu u sprintu, nebo zátěžový Fat Max test – vyšetření maximální úrovně práce s tuky.

FYZIOTERAPIE

Po analýze tělesného stavu sportovce volí fyzioterapeut vhodná kompenzační cvičení, využívá i diagnostické a léčebné přístroje. Využívá například různé typy nejmodernějších laserů (MLS, HILT, 3B laser), kryoterapii, Tecar, rázovou vlnu. Využívá zkušeností s řadou speciálních technik, jakými jsou například SM Systém nebo metoda Mojžíšové.

TAPING/KINESIOTAPING

Kinesiotape řadí mezi osvědčené léčebné metody fyzioterapeutů. Kinesiotape také pomáhá při svalových dysbalancích, posturálních insuficiencích, při vazivových, šlachových a kloubních poraněních i neurologických obtížích. Dokáže fixovat kloub i sval v žádaném postavení, ale na druhou stranu dokáže také aktivovat právě ty svaly, které jsou pomocí tapu zpevněny a ošetřeny. Na kůži přilne velice dobře a šetrně a díky své elasticitě neomezuje v pohybu jako klasická bandáž či ortéza. (ORP centrum; C.S.M)

Příprava sportovce je spojena také s fyziologickými a biochemickými systémy. Během tréninků rychlostní kanoistiky se využívá maximální intenzity zatížení. Což také souvisí s vyšším výdejem energie. Rozlišujeme tři způsoby energetického zabezpečení pohybové činnosti: ATP-CP systém, LA systém a O₂ systém. ATP-CP systém zajišťuje maximální pohybovou činnost maximální, nejvyšší možné intenzity po dobu 10 – 15 s. La systém představuje reakci - anaerobní glukózu, štěpení glykogenu bez využití kyslíku. Produktem je zvýšená hladina laktátu v krvi, což má za následek okyselení vnitřního prostředí, které vyvolává bolest a únavu svalů a tím se snižuje kvalita přenosu vzruchů v nervové soustavě. O₂ systém poskytuje tělu energii štěpením cukrů a tuků. Štěpení cukrů (glykogenu) začíná hned na počátku tréninku, zatímco tuky se štěpí nejdříve až po 12 minutách tréninku. (Perič, 2010)

Tab. 10 – Energetické systémy

Systém	Způsob štěpení	Zdroj energie	Doba zapojení
ATP-CP	anaerobně	CP	15 s
LA	anaerobně	Glykogen	2 – 3 min
LA-O2	aerobně-anaerobní	Glykogen	5 – 10 min
O2	aerobně	Glykogen, tuky	hodiny

Zdroj: Perič a Dovalil 2010

Díky těmto poznatkům se začalo dbát o jídelníček sportovců a vyvinuly se také nejrůznější doplňky stravy. Dobrá výživa musí být nedílnou součástí tréninku a regenerace. Vyvážená strava je důležitá pro zajištění zdravého života, optimálního růstu a dodání energie nezbytné pro pohybové aktivity. Konzumací různých potravin obsahujících dostatečný počet kalorií uspokojíte svou potřebu makroživin (sacharidy, bílkoviny, tuky) a mikroživin (vitamíny, minerály). Sportovní lékaři a vědci z lékařských testů zjistili, že optimálního výkonu sportovce nelze dosáhnout pouze cílevědomým a rozsáhlým tréninkem. Před závody a během nich je nutné dodržovat správnou stravu. Rychlostní kanoisté ve věku 15 až 18 let by měli mít příjem 3 500 až 4 500 kcal a senioři 5 000 až 6 000 kcal. Denní proporce v normální vyvážené stravě: bílkoviny: 12 – 15 %, sacharidy 56 – 60 %, tuky 28 – 30 %. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Vitamíny hrají důležitou roli v energetickém metabolismu. Samy o sobě energii nepřispívají, ale vitamíny (a minerály) jsou nedílnou součástí metabolismu potravin a produkce energie. Některé vitamíny se podílejí na energetických reakcích, které umožňují buňkám získávat potřebnou energii ze sacharidů, bílkovin a tuků. Někteří sportovci trpí nedostatkem železa, což způsobuje únavu a pomalejší zotavení, takže budou potřebovat doplňky, aby to napravili. Nedostatek sodíku může způsobit nevolnost, zvracení a křeče. Nedostatek draslíku vede ke stavům slabosti. Proto je důležité sledovat své tělo a doplňovat potřebné vitamíny a minerály pomocí doplňků stravy. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

MĚŘENÍ METODOU NEPŘÍMÉ KALORIMETRIE

Přístroj analyzuje hodnotu klidového metabolismu neboli klidového energetického výdeje. Pomocí přístrojů a kyslíkové masce dokážeme změřit, jakým způsobem funguje metabolismus (spalování živin) v klidovém režimu. Celé měření probíhá nalačno, ideálně co nejdříve po probuzení a trvá přibližně 20 - 30 minut. Na základě těchto výsledků, rozboru životního stylu, jídelníčku a doplňujících antropometrických měření zvolí nutriční terapeuti vhodný jídelníček.

3.8.4 NOVÉ MATERIÁLY LODÍ A PÁDEL

Od žebrovaných kánoí, které se vyráběly ze dřeva jasanu, se kánoe začaly vyrábět z moderních materiálů. Rozšířeným materiálem se stal laminát, pro svoji cenovou dostupnost i pro relativně vyhovující mechanické vlastnosti. Je tvořený skelnou tkaninou prosycenou polyesterovou pryskyřicí. Pro výrazné zvýšení pevnosti se místo skelných vláken začal používat kevlar. Kelvarové vlákno je lehčí, avšak výrazně dražší. Dalším používaným materiálem se stal karbon – uhlíková vlákna. Karbon dosáhne ještě větší pevnosti, menší hmotnosti, ale lodě jsou značně křehké, proto bývají kombinovány s kevlarem, skelným vláknem či doplňovány tvrzenými pěny (Airex, polyuretan). V 90. letech dominovala výroba plastových lodí. Stejně tak tomu bylo u s materiály, ze kterých se vyráběla pádla. (Bílý 2001, 9; ČSK 2013, 13)

3.8.5 TESTOVÁNÍ A VYUŽITÍ IT TECHNIK

TESTY MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ PRO SCM a RDJ

Jedná se o vytrvalostní testy pořádané výhradně pro kategorie dorostu a juniorů. Složení testů: Aerobní zdatnost - běh na 1.500 m - klidová srdeční frekvence ráno po probuzení. Silová vytrvalost - leh-sed opakovaně po 1 minutu, kliky, výdrž v podporu na předloktí, shyby. Explozivní síla - skok daleký z místa, odhod medicinbalu 2 kg/3 kg. Rychlost - člunový běh 4 x 10 m. Pohyblivost – předklon, dotyk prstů za zády zvlášť P a L.

IT TECHNOLOGIE

DigiTrainer je nové zařízení využívající nejnovější nejmodernější technologie pro měření výkonu a techniky kajakářů, kanoistů a veslařů. Obsahuje GPS, měřič tepové frekvence a

akcelerometr, který dokáže měřit pohyb lodi ve všech třech směrech. Dalšími funkcemi jsou monitoring srdečního tepu, zobrazení rychlosti, rychlosti zdvihu. Ze shromážděných dat byly zjištěny parametry, jako je frekvence zdvihu, síla zdvihu, stabilita lodi, rychlost, vzdálenost, srdeční frekvence lze snadno sledovat. Tyto informace se také zobrazují v reálném čase na přístroji, což pomáhá sportovcům zlepšit jejich techniku a výkon během tréninku. (Szántó 2014 (překlad vlastní))

Dalším novým zařízením pro asistenci při tréninku je online nebo offline telemetrické spojení, které poskytuje informace o tepové frekvenci, rychlosti a délce úderu atd. Hrudní pás na sportovci má mikropočítač, který odesílá data do přijímacího zařízení s trenérem. Trenér dává informace a pokyny sportovci prostřednictvím sluchátka. (Szántó 2014 (překlad vlastní)) Dále se využívají chytré hodinky nebo sporttestry, které zaznamenávají tepovou frekvenci, čas aktivity nebo spálené kalorie.

4. DISKUZE

Cílem této práce bylo seznámit čtenáře se sportovními osobnostmi Karlem a Tomášem Hradilovi a provést analýzu vývoje tréninků v rychlostní kanoistice od roku 1950 do roku 2020. K úspěšnému dokončení této práce bylo stanoveno osm úkolů.

První z nich bylo stručné zpracování historie rychlostní kanoistiky, tento úkol je splněn v teoretické části této práce. V kapitolách Historie rychlostní kanoistiky a Předchůdci Karla Hradila. Bylo zjištěno, že se kanoistika u nás vyvíjela od poloviny 19. století. Nejprve se používaly lodě konstruované ze tří prken. O rozvoj kanoistiky se zasloužil Josef Rössler-Ořovský, který nechal dovést šest kanadských kánoí. Založil také první kanoistický klub a v roce 1913 uspořádal první kanoistické závody. Závodilo se především na velmi dlouhých tratích jako je závod České Budějovice – Praha, který byl uskutečněn prvně v roce 1922. O jedenáct let později v roce 1933 se uskutečnilo první mistrovství Evropy v rychlostní kanoistice na tratích 1 a 10 km. V roce 1936 se rychlostní kanoistika objevila i na olympijských hrách, odkud naši rychlostní kanoisté přivezli řadu medailí. Mezi ty nejznámější patří Jan Brzák, Vladimír Syrovátka, Václav Motl, Zdeněk Škrlant, Josef Holeček, Bohuslav Karlík a František Čapek.

Druhým úkolem bylo vymezení rychlostní kanoistiky jako sportovního odvětví. Tento úkol je splněn také v teoretické části této práce. A je rozdělen do tří hlavních kapitol Přehled a vymezení rychlostní kanoistiky, Přehled a charakteristika závodních tratí a Vybavení. Bylo zjištěno, že rychlostní kanoistika je vodní sport provozovaný na klidných, stojatých nebo mírně tekoucích vodních plochách bez proudu. Rychlostní kanoisté závodí na vyznačenou vzdálenost. Dnes především na tratích 200 m, 500 m a 1 000 m. V České republice byla pro rychlostní kanoistiku a veslování zřízena Labe aréna v Račicích. Mezi vybavení, které rychlostní kanoisté používají patří lodě a pádla. Rychlostní kanoistika se dělí podle dvou typů lodí na rychlostní kanoisty a rychlostní kajakáře. Hlavními rozdíly mezi těmito dvěma typy lodí jsou v původu. Kánoe pochází od Indiánů a kajak od Eskymáků. V kajaku se sedí a používá se dvoulisté pádlo. V kánoi se klečí a používá se pádlo jednolisté. Kajak má navíc připevněné kormidlo pod zadní částí lodi, kterým lze ovládat směr lodi. Kánoe se řídí pomocí pádla řídicími záběry. Dále se ještě dělí dle četnosti posádek na deblkánoe a deblkajak a na čtyřkánoe a čtyřkajak.

Dalším úkolem bylo vymezení a charakteristika sportovního tréninku. Tento úkol je splněn v teoretické části této práce v hlavní kapitole Sportovní trénink. Bylo zjištěno, že sportovní trénink je příprava jedince či týmu na soutěž, závod či utkání. V minulosti byl chápán spíše jako přehrávání jednotlivých výkonů, později se vyvinul do dnes velmi kvalitních tréninkových cvičení. Objevila se také funkce trenéra. Sportovní trénink se dělí na čtyři složky. První z nich je kondiční příprava, která vytváří základní tělesné předpoklady pro sportovní výkonnost. A je zaměřena na všestranný pohybový rozvoj i na specifické schopnosti, které jsou pro každý sport rozdílné. Další je technická příprava, která je v rychlostní kanoistice velmi důležitá. Zaměřuje se na správné technické provedení jednotlivých záběrů, na stabilitu a rozvoj rovnováhy v nestabilních závodních lodích. Předposlední je taktická příprava, která se zaměřuje především na taktiku, která je důležitá během závodů. Zaměřuje se na správné rozložení sil a rychlý start. Úzce je spojena s poslední složkou a tou je psychologická příprava. Je velmi důležité udržet předem natrénovanou taktiku a nenechat se ovlivnit soupeři. Do této složky patří i zdravý životní styl a odpočinek. Velký vliv má rodinné prostředí a především trenér, který by měl umět pracovat se závodníky i během jejich neúspěchů. Trenér by měl také vhodně volit

tréninkový plán, zapojovat vhodné metody, řídit odpočinek a regeneraci tak, aby nedošlo ke zranění sportovce.

Čtvrtý a pátý úkol byl plněn v praktické části této práce a tím bylo představení Karla Hradila a Tomáše Hradila, úspěchy obou sportovců a jejich účast na olympijských hrách. Bylo zjištěno, že Karel Hradil se setkal s rychlostní kanoistikou v 15 letech v Hradci Králové, poté porazil jedničku v rychlostní kanoistice Jiřího Vokněra. Tím se zúčastnil nominačních závodů na Olympijské hry v Melbourne roku 1956, na kterých se poté umístil na 4. místě. Po návratu ho čekal bezdůvodný dvouletý zákaz domácích i mezinárodních startů, a tak se namísto kanoistiky věnoval řeckořímskému zápasu. Po dvouletém odloučení od kanoistiky byl znovu pozván závodit. A jelikož funkcionáři rozhodli dopředu o tom, kdo pojede na Olympijské hry do Říma roku 1960, ho z posledního nominačního závodu nečestným způsobem vyřadili. Karel Hradil se usadil se svou ženou Annou v Berouně a věnoval se stavbám domů, mostů a lodí, sjížděním řek, výchovou dětí a rozvoje kanoistiky v Berouně. Jeho vnuk Tomáš Hradil se kanoistice věnoval už od dětství a v roce 2017 vyhrál všechny závody ve své kategorii. Poté se nominoval na Olympijské hry mládeže v Buenos Aires konané roku 2018, kde se nakonec umístil na 8. a 12. místě po nešťastné nehodě na řece.

Dalším úkolem bylo analyzování sportovních tréninků rychlostní kanoistiky. Tento úkol je zpracován v kapitolách Analýza sportovních tréninků, Analýza vývoje rychlostní kanoistiky dle složek sportovního tréninku. Bylo zjištěno, že kanoisté zlatého období a Karel Hradil používali metody založené na pozorování reakce vlastního těla a zatěžování dle pocitu. Včetně překovávání nepříjemného pocitu jako byli tréninky v nepříznivém počasí nebo jízda na dlouhých tratích. Dnes můžeme říci, že Karel Hradil používal jak metodu na dlouhé vzdálenosti, tak metodu fartlekového tréninku vždy podle pocitu a možností. Tyto metody používal se Stanislavem Jánským, kdy střídali rychlé úseky s maximální silou s pomalejšími, odpočinkovými úseky. Metodu opakování využívali běžně se svými přáteli, soupeři, kdy při tréninku porovnávali své síly neustálým soupeřením mezi sebou. Doplnkové sporty zařazovali přirozeně podle počasí nebo ročního počasí, v létě plavali v řekách. V zimě bruslili, lyžovali, popřípadě jako Karel Hradil zápasili. Dále bylo zjištěno, že se technika vylepšovala a měnila v souvislosti vývoje lodního materiálu, tvarů lodí i pádel. Lodě se zkracovaly a zužovaly, pádla se prodlužovala nebo naopak zkracovala, měnil se i tvar listu,

zvláště u kajakářského pádla. Původně se závodníci stavěli lodě i pádla sami. Důležitý je v technice už od počátku cit pro vodu, kterým všichni Hradilovi přirozeně disponují. Nemůžeme říci, že dnes popisované techniky nepoužívali už v dobách 50. nebo 80. let. 20. století. I dnes má každý svůj vlastní styl pádlování a neustále ho vyvíjí a rozvíjí po celou dobu svého života.

Předposledním úkolem bylo charakterizování metod sportovního tréninku rychlostní kanoistiky. Tento úkol je splněn v podkapitole Tréninkové metody využívané dnes. Většina metod v kanoistice je založena na pozorování výkonů světových závodníků. A dělí se na metodu tréninku na dlouhé vzdálenosti, kde se v kuse jede úsek 6 až 40 km. Další je metoda fartlek, vyvinutá pro atletiku, kde se střídají pomalé a rychlé úseky, bez odpočinku. Další je metoda opakování, kde se jezdí jedna vzdálenost opakovaně jen s určitou intenzitou. Další je metoda nácviku vzdálenosti, kde se trénuje závodní vzdálenost, vždy o 5 – 10 % delší. Nejčastěji používanou metodou v rychlostní kanoistice je intervalový trénink, kde se střídá interval zátěže a odpočinku. Další je metoda komplexní, kde se během tréninku rozvíjí vytrvalost i síla za pomoci doplňkových sportů a cvičení jako je běh a posilování. Dalšími jsou časovky, kde se jezdí především závodní tratě na čas. A poté se využívá speciálních metod k rozvoji síly s odporem nebo zátěží na vodě nebo nácvik rytmu v týmových lodích, nácvik startů, otáček nebo zdokonalování stylu a techniky.

Posledním úkolem bylo stanovení aktuálních trendů v rychlostní kanoistice. Tento úkol je splněn v kapitole Moderní trendy a novinky v rychlostní kanoistice. Využívají se nové metody jako je pádlování se zavázanýma očima, posouvání míče špičkou lodi, pádlování ke značce v určitém čase, vytváření překážkových drah na vodě nebo využívání mini triatlону, který zahrnuje běh, pádlování a plavání. Novinkami jsou také změny na tratích, jako je závod na dvě zatáčky, nebo jízda ve slalomovém kajaku a eskymácký obrat. Dále vývoj biochemických a fyziologických poznatků ve spojení s vývojem rolí sportovních lékařů, fyzioterapeutů, sportovních masérů, výživových poradců. Vývoj doplňků stravy jako jsou doplňky vitamínů a minerálů, iontových nápojů, aminokyselin a prostředků pro rychlejší regeneraci.

5. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo představení osobností Karla a Tomáše Hradilových a analýza vývoje rychlostní kanoistiky. Bylo zapotřebí rozhovorů se členy rodiny Hradilových, také práce se sekundárními daty a obsahová analýza sportovních deníků. Odborná rešerše publikací zabývající se rychlostní kanoistikou a jejími tréninky.

Výsledkem je analýza vývoje v rychlostní kanoistice, které je především vidět na vývoji materiálního vybavení a ve vývoji a pojmenování nejrůznějších metod využívaných v dnešních tréninkových plánech rychlostní kanoistiky. Z hlediska vývoje se rychlostní kanoistika od 50. let hodně vyvinula ostatně jako i další sporty. Neustále se sport žene kupředu a vymýšlejí se nové možnosti a metody, které rychlostní kanoisty posunou v jejich sportovní kariéře dopředu. Další bádání a výzkum by se mohl zaměřit na trenéry rychlostní kanoistiky nebo také na vývoj, metody a prostředky pro psychickou přípravu sportovců.

RESUMÉ

Cílem této práce bylo seznámit čtenáře se sportovními osobnostmi Karlem a Tomášem Hradilovi a provést analýzu vývoje tréninků v rychlostní kanoistice od roku 1950 do roku 2020.

Karel Hradil se setkal s rychlostní kanoistikou v 15 letech v Hradci Králové, poté porazil jedničku v rychlostní kanoistice Jiřího Vokněra a tím se zúčastnil nominačních závodů na Olympijské hry v Melbourne roku 1956, na kterých se poté umístil na 4. místě. Po návratu ho čekal bezdůvodný dvouletý zákaz domácích i mezinárodních startů, a tak se namísto kanoistiky věnoval řeckořímskému zápasu. Po dvouletém odloučení od kanoistiky byl znovu pozván závodit. A jelikož funkcionáři rozhodli dopředu o tom, kdo pojede na Olympijské hry do Říma roku 1960, Karla Hradila z posledního nominačního závodu nečestným způsobem vyřadili. Karel Hradil se usadil se svou ženou Annou v Berouně a věnoval se stavbám domů, mostů a lodí, sjížděním řek, výchovou dětí a rozvoje kanoistiky v Berouně. Jeho vnuk Tomáš Hradil se kanoistice věnoval už od dětství a v roce 2017 vyhrál všechny závody ve své kategorii. Poté se nominoval na Olympijské hry mládeže v Buenos Aires konané roku 2018, kde se nakonec umístil na 8. a 12. místě po nešťastné nehodě na řece.

Výsledkem je i analýza vývoje tréninků v rychlostní kanoistice od doby, kdy začínal Karel Hradil s rychlostní kanoistikou. Hlavním rozdílem je vývoj trenérů v rychlostní kanoistice a přesné řízené tréninkové plány, vývoj doplňkových sportů a jejich funkčnost pro zlepšení výkonu v rychlostní kanoistice, vývoj techniky pádlování na základě vývoje rychlostních lodí a také vývoje materiálů, ze kterých byly lodě a pádla vyráběna. Dále na základě biochemických a fyziologických poznatků se vyvinula role sportovního lékaře, fyzioterapeutů, výživových poradců a sportovních masérů. Začalo se využívat doplňků stravy na podporu výdrže při tréninku nebo urychlení regenerace. Využívá se také různého testování a měření pomocí různých IT technik, jako jsou chytré hodinky, sporttesrty nebo Digitrainer.

SUMMARY

The purpose of this work was to familiarize readers with sports celebrities Karl and Thomas Hradil and to analyze the development of trainings in speed canoeing from 1950 to 2020.

Karl Hradil encountered speed canoeing at the age of 15 in Hradec Kralove, afterwards he defeated Jiri Vokner, who was number one in speed canoeing and therefore participated in the nomination races for the 1956 Olympic Game in Melbourne, where he placed 4th. Upon his return, he had an unreasonable 2 year ban on domestic and international starts, so instead of canoeing, he devoted himself to Greco-Roman wrestling. After 2 years of disconnection from canoeing, he was again invited to race. And since the officials decided in advance who will go to the Olympics to Rome in 1960, they disqualified Karel Hradil in bad way from the last nomination race. Karel Hradil settled with his wife Anna in Beroun and devoted himself to the construction of houses, bridges and boats, river rafting, raising children and the development of canoeing in Beroun. His grandson Tomáš Hradil has been involved in canoeing since childhood, and in 2017 he won all the races in his category. After he nominated to Olympic Games in Buenos Aires in 2018, where he placed 8th and 12th after an unfortunate accident on the river.

The result of this is also analysis of the development of training in speed canoeing since Karl Hradil started with speed canoeing. The main difference is development of coaches in speed canoeing and precised controlled training plans, the development of additional sports and their functionality to improve performance in speed canoeing, the development of paddling techniques based on the development of speedboats and also the development of materials from which boats and paddles were made. Furthermore, on the basis of biochemical and physiological knowledge, the role of sports doctor, physiotherapist, nutritional consultant and sports masseur has evolved. Dietary supplements began to be used to support endurance during training or speed up regeneration. It also uses various testing and measurements using various IT techniques, such as smart watches, sporttesters or Digitrainer.

SEZNAM LITERATURY

TIŠTĚNÉ ZDROJE

1. BÍLÝ, Milan, Bronislav KRAČMAR a Petr NOVOTNÝ. *Kanoistika: technika jízdy, rafting, extrémní terény*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9050-5.
2. CIHLÁŘ, Jaroslav. *Olympijský deník Melbourne 1956*. ČOV: Olympia 2006
3. ČESKÝ SVAZ KANOISTŮ. *100 let kanoistiky v českých zemích*. Praha: Olympia, 2013. ISBN 978-80-7376-354-1.
4. DOLEŽAL, Tomáš. *Základy kanoistiky a vodní turistiky*. Ilustroval Bronislav KRAČMAR. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-389-8.
5. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
6. FRANCÍREK, František. *Bakalářská práce: co, jak a proč připravit, zpracovat, napsat a zhodnotit (obhájit)*. Vyd. 2. Praha: Ingenio et Arti, 2013. ISBN 978-80-905287-2-7.
7. HALABURDA, Jaroslav. *Beroun nezapomíná, aneb, Od Nekolného po Fischera*. Beroun: Jaroslav Halaburda, 2001. ISBN 80-238-7614-7.
8. CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991.
9. KAPOUNOVÁ, Jana a Pavel KAPOUN. *Bakalářská a diplomová práce: od zadání po obhajobu*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0079-8.
10. *Lodní sporty*. 10. Praha: ČSTV ve Sportovním a turistickém nakladatelství, 1958.
11. MAREŠ, J. *Rychlostní kanoistika: Školení trenérů III. třídy*. Praha: Olympia 2003.
12. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
13. SLAVÍK, Herbert, 2021. *Naše léto a voda a lodě*. 1. vydání WWA photo ISBN 978-80-9053-5-3.
14. SZOTKOWSKÁ LACKOVÁ, Eva. *Bakalářská a diplomová práce je hra, aneb, 10 + 5 tipů, jak napsat závěrečnou práci rychle, efektivně a bez stresu*. Písek: Genius Institut, 2019. ISBN isbn978-80-270-5293-6.
15. ZÁTOPKOVÁ, Dana a Emil ZÁTOPEK. *Náš život pod pěti kruhy*. Praha: Academia, 2016. ISBN 978-80-200-2599-9.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

16. C.S.M [online]. Centrum sportovní medicíny, Praha [cit. 2022-06-16]. Dostupné z: <https://www.centrum sport med.cz/>
17. ČESKÁ TELEVIZE. In: iVysílání [online]. 2018 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/12495039976-iii-letni-olympijske-hry-mladeze-2018-argentina/218471291372007/>
18. ČESKÝ SVAZ KANOISTŮ. *Řády rychlostní kanoistiky* In. *Kanoe.cz* [online]. Praha: ČSK, 2020 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: https://www.kanoe.cz/img/rychlost/2020/Pravidla_2020.pdf. ČSK.
19. ENERVIT [online]. Zlín [cit. 2022-06-10]. Dostupné z: <https://eshop.enervit.cz/>
20. HOTTMAR, Pavel. *Doporučení k přípravě pro členy SCM*. In. *Kanoe.cz* [online] 2018 [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: <https://www.kanoe.cz/img/rychlost/scm/DPRUC2018.pdf>
21. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE. *Youth olympic games*. In. *olympics.com* [online] Švýcarsko: IOC, 2021. [cit. 2022-01-30]. Dostupné z: <https://olympics.com/ioc/youth-olympic-games>
22. KRAČMAR, Bronislav, Milan BÍLÝ a Petr NOVOTNÝ. *Základy kanoistiky – kapitola 3*. In. *Kanoe.cz* [online]. Praha: 1998. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: <https://kanoe.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>
23. ORP centrum [online]. [cit. 2022-06-16]. Dostupné z: <https://www.orp.cz/>
24. SZÁNTÓ, Csaba. ICF Coaches Education Programme: Canoe Sprint: Level 1: *Coaching Manual*. In. *canoEICF.com* [online] Švýcarsko: International Canoe Federation, 2011. [cit. 2022-02-17]. Dostupné z: <https://www.canoeracing.org.nz/wp-content/uploads/2019/11/ICF-Canoe-Sprint-Coaching-Manual.pdf> (překlad vlastní)
25. SZÁNTÓ, Csaba. ICF Coaches Education Programme: Canoe Sprint: Level 2 and 3: *Coaching Manual*. In. *canoEICF.com* [online] Švýcarsko: International Canoe Federation, 2014. [cit. 2022-03-02]. Dostupné z: https://www.canoEICF.com/sites/default/files/icf_canoE_sprint_coaching_manual_2-3.pdf

26. VÁVRA, Marek. *Základní informace o rychlostní kanoistice* In. *Kanoe.cz* [online] Praha: ČSK, 2013 [cit. 2022-01-15]. Dostupné z: <http://www.kanoe.cz/rychlostni-kanoistika/pravidla/zakladni-informace-o-rychlostni-kanoistice>

ÚSTNÍ ZDROJE

27. HRADIL, Jiří. Syn Karla Hradila a otec Tomáše Hradila [ústní sdělení]. Beroun (prosinec 2021)
28. HRADIL, Karel. Vybraná sportovní osobnost [ústní sdělení]. Beroun (listopad 2021 – březen 2022)
29. HRADIL, Tomáš. Vybraná sportovní osobnost [ústní sdělení]. Beroun (listopad 2021 – březen 2022)
30. HRADILOVÁ, Anna. Manželka Karla Hradila a babička Tomáše Hradila [ústní sdělení]. Beroun (listopad 2021 – březen 2022)

ZDROJE OBRÁZKŮ

31. ARCHIV OBRÁZKŮ HRADILOVÝCH. Karel Hradila a Tomáš Hradil (Obr. 9-19) [foto].
32. GOOGLE OBRÁZKY. Karlovi předchůdci, lodě, pádla, pádlovací bazén a trenažer (Obr. 1, 2, 4, 5, 8, 20, 21, 23) [foto]. In. *Google.cz* [cit. 2022-01-22].
33. IFC. Novinky v rychlostní kanoistice (Obr. 22) [foto]. Multimedia In. *Canoeicf.cz* [online]. 2018 [cit. 2022-03-10]. <https://www.canoeicf.com/canoe-sprint-olympics/buenos-aires-2018/multimedia>
34. KRAČMAR. Podélný a příčný profil, pádla (Obr. 3) [foto]. Základy kanoistiky – kapitola 3. In. *Kanoe.cz* [online]. Praha: 1998. [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: <https://kanoe.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>
35. SZÁNTÓ, Csaba. K1, K2, K4, C2, C4 (Obr. 6, 7) [foto]. In. *canoeicf.com* [online] Švýcarsko: International Canoe Federation, 2011. [cit. 2022-02-17]. Dostupné z: <https://www.canoeracing.org.nz/wp-content/uploads/2019/11/ICF-Canoe-Sprint-Coaching-Manual.pdf>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

OBR. 1 – MOTTL A ŠKRLANT, BRZÁK A SYROVÁTKA, KARLÍK, ČÁPEK, BRZÁK A KUDRNA, HOLEČEK.....	14
OBR. 2 – STADION VODNÍCH SPORTŮ NA CÍSAŘSKÉ LOUCE A LABE ARÉNA RAČICE.....	15
OBR. 3 – DRUHY PÁDLA	16
OBR. 4 – KAJAKÁŘSKÉ A KANOISTICKÉ PÁDLO	17
OBR. 5 – PŘÍČNÝ A PODÉLNÝ PROFIL LODĚ.....	18
OBR. 6 – K1, K2, K4.....	19
OBR. 7 – C1, C2, C4.....	20
OBR. 8 – K1 A C1	21
OBR. 9 – KAREL A ANNA HRADILLOVI, DĚTI ZUZANA A JIŘÍ, VNUK TOMÁŠ HRADIL.....	26
OBR. 10 – KAREL HRADIL OH MELBOURNE	29
OBR. 11 – LOĎ GRUZIA, ČSR VÝPRAVA, BAZÉN NA LODI, PŘÍJEZD DO RUSKA.....	31
OBR. 12 – NEZNÁMÝ KANOISTA, KAREL HRADIL, JAN JIRÁŇ A PRAŽSKÁ REGATA 1961	33
OBR. 13 – RANÁ PŘÍPRAVA TOMÁŠE HRADILA	36
OBR. 14 – ČESKÁ VÝPRAVA NA OH MLÁDEŽE 2018.....	37
OBR. 15 – FUKSIČ TÝM.....	38
OBR. 16 – KAREL HRADIL – ŘECKOŘÍMSKÝ ZÁPAS, KÁNOE	40
OBR. 17 – TOMÁŠ HRADIL.....	42
OBR. 18 – STRÁNKA Z TRÉNINKOVÉHO DENÍKU – SOUSTŘEDĚNÍ V LEDNU V BULHARSKÉM BELMEKENU.....	43
OBR. 19 – STRÁNKA Z TRÉNINKOVÉHO DENÍKU – TRÉNINKOVÝ TÝDEN NA VODĚ V NYMBURCE.....	44
OBR. 20 - PÁDLOVACÍ BAZÉN.....	50
OBR. 21 - PÁDLOVACÍ TRENAŽER.....	51
OBR. 22 – NOVINKY V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE	61
OBR. 23 – MĚŘENÍ VO2 MAX NA PÁDLOVACÍM TRENAŽERU	63
TAB. 1 – TRATĚ NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH.....	15
TAB. 2 –TRATĚ NA MISTROVSTVÍ SVĚTA A EVROPY	15
TAB. 3 – ROZMĚRY A HMOTNOST LODÍ	18
TAB. 4 – ROZDÍLY K1 A C1.....	20
TAB. 5 – PŘEHLED VÝKONŮ A UMÍSTĚNÍ TOMÁŠE HRADILA V JEDNOTLIVÝCH ZÁVODECH	35
TAB. 6 – TOMÁŠ HRADIL - VÝKONY NA DLOUHÝCH TRATÍCH	35
TAB. 7 – VÝSLEDKY SCM TESTOVÉ BATERIE 2019	42
TAB. 8 – TRÉNINKOVÉ PŘÍKLADY PRO ROZVOJ RYCHLOSTI POMOCÍ METODY OPAKOVÁNÍ.....	47
TAB. 9 – ZÁTĚŽOVÁ A ODPOČÍNKOVÁ DOBA INTERVALOVÉHO TRÉNINKU	48
TAB. 10 – ENERGETICKÉ SYSTÉMY.....	65

Tomáš Hradil proměnil všechny starty ve zlato

VLADIMÍR MALINOVSKÝ

Nymburk Třetí závod Českého poháru a zároveň nomináční závod juniorů pro start na Mistrovství Evropy juniorů se uskutečnil na umělém kanálu v „Laže Aréně“ v Račicích. Samozřejmostí byla účast rychlostních kanoistů nymburské Lokomotivy, kteří neměli zastoupení v juniorské kategorii i z důvodu, že trenéři nepovažovali za vhodné, postaršení sportovců startujících v kategoriích dorostu.

„Dalším ovlivněním konečných výsledků ve finálových jízdách žákovských kategoriích byla účast slovenského reprezentativního družstva žáků, jehož závodníci vesměs ve všech kategoriích předváděli výkony, které je řadily ve finálových jízdách před závodníky České republiky,“ uvedl předseda nymburské Lokomotivy Josef Fuksa.

Skvělým výsledkem se prezentoval Tomáš Hradil, který zvítězil ve všech kategoriích K1 1000, 500 a 200 metrů a spolu s parťákem Patrikem Podraským (SPA) i v obou deblech 1000 a 500 metrů.

Dařilo se i kanoistickým dorostencům. Lukáš Bacilek a Jonáš Papoušek ovládli obě deblové disciplíny 500 i 1000 metrů a L. Bacilek i v kategorii C1 200, 500 a na 1000 metrů skončil na druhém místě. Po zdravotních problémech se do dobré výkonnosti dostává Tomáš Keist, který v C1 500 metrů obsadil třetí místo a spolu s Petrem Tettingerem na C2 500 a 1000 metrů dojezdil na druhém místě. Tettinger získal medaili za třetí místo na 1000 metrů.

Právě žákovské kategorie, kde startovalo již zmiňované slovenské družstvo, zamíchalo pořadím jak v kategorii kanoistů tak i kajakářů. „Z tohoto důvodu se na stupně vítězů nevešel Šimon Jandourek v



SBĚRATEL ZLATA. Nymburský rychlostní kanoista Tomáš Hradil proměnil všechny své starty na třech závodech Českého poháru v prvenství. Foto: Loko Nymburk

Výsledky

1. místo:

Tomáš Hradil - K1 dci, T. Hradil - P. Podraský - K2 dci, L. Bacilek - J. Papoušek - C2 dci, Lukáš Bacilek - C1 dci

2. místo:

P. Tettinger - T. Keist - C2 dci, L. Bacilek - C1 dci

3. místo:

Z. Pták - Š. Jandourek - C2 žáci, T. Tettingerová - Sovová - K2 žačky, P. Tettinger - C1 dci, Š. Pinkas - MCI benjaminci, T. Keist - C1 dci, Bacilek - Tettinger - Papoušek - Keist - C4 dci - jři - žáci

4. místo:

T. Tettingerová - K1 žačky, Š. Jandourek - C1 žáci, J. Papoušek - C1 dci, Z. Pták - Š. Jandourek - C2 žáci

5. místo:

P. Tettinger - C1 dci, Š. Pinkas - T. Kozel - C2 benjaminci, T. Keist - C1 dci, Šafařík - Pták - Jandourek - Hájek - C4 jři - dci - žáci, M. Keist - Janál - C2 dci

6. místo:

J. Papoušek - C1 dci, A. Koula - MCI benjaminci, M. Keist - Janál - C2 dci

kategoriích C1 200, 500 a 1000 metrů, ale na C2 se svým mladším parťákem Zbyňkem Ptákem obsadili třetí místo na 1000 metrů,“ řekl Fuksa.

Ze žaček se ve velmi dobré formě převedla Terezie Tettingerová, která i když startuje se závodnicemi o rok staršími, dosahuje medailová umístění na debljakaru a přední místa na K1.

V kategorii benjamínků se daří kanoistovi Š. Pinkasovi, kajakářce Báře Valkové a Haně Veselé, kteří se umísťují na předních místech. „Na zbývajících závodnicích je vidět výkonnostní růst, což je příslibem pro budoucnost našeho kanoistického oddílu,“ je spokojený šéf klubu.

Sport | Mládež

Aktuálně

Dorostenci sehraji poslední zápasy

Nymbursko - Než začne nadstavbová část krajského přeboru dorostu, sehraji týmy závěrečné zápasy. A do posledního kola soutěže zasáhnou i dva okresní celky. Dorostenci Sportovního sdružení Ostrá budou hrát v sobotu 12. května na svém trávníku a budou hostit celky Slaného. Starší budou hrát od 10.15 hodin, utkání jejich mladších kolegů bude mít výkop ve 12.30 hodin. Poděbradská Bohemia se představí u soupeře. Týmy z lázeňského města vyrazí do Králova Dvora v neděli 13. května. Starší dorostenci sehraji své střetnutí už v 9.30 hodin, duel mladšího dorostu začne v 11.45 hodin. (mal)

Kába cup: Ve hře je finále v Edenu

Nymbursko - Květen patří už pátým rokem fotbalovému mladších žáků velmi rychle zdomácněl za hranicemi Mělnicka, kde původně vznikl. Pro letošní ročník pořadatelský tým na čele s Jiřím Kabylem, trenérem Polabanu Nymburk, a Ilonou Válkovou opět nachechal několik překvapení. Jedním z nejatraktivnějších a spadajících přesně do filozofie turnaje odměnit aktéry hlavně fotbalovými zážitky, by mohlo být dějiště finálového turnaje. Podle zpráv Nymburského deníku je totiž ve hře i jeden z nejmodernějších stadionů v Česku - pražský Eden. K akci jej nabídlo samotné vedení Slavie a vše záleží už jen na posvěcení čínských majitelů.

Termíny a dějiště všech kvalifikačních turnajů jsou jisté už nyní. První se uskuteční 15. května v Dobrovici, poslední 29. května v Dolních Břežanech. V Dobrovicích budou hrát týmy Dobrovice, Sporting Mladá Boleslav, Straky, Sány, Semice, Benátky nad Jizerou, Ostrá a Luštěnice. (lk)

Hradil vybojoval účast v Argentině



TOMÁŠ HRADIL se kvalifikoval na Olympijské hry mládeže do Argentiny. Foto: archiv sportovce

VLADIMÍR MALINOVSKÝ

Nymburk - Je pětinasobný mistr České republiky a mistr severní Itálie. Na závodech Olympijských nadějí skončil stříbrný. Ale to ještě nic není. Před pár dny se kvalifikoval na Olympijské hry mládeže, které se budou konat v Argentině. „Rozhodně je to můj největší úspěch. Sice to je zatím jen kvalifikace, ale i to pro mě hodně znamená,“ říká Tomáš Hradil, kterému je teprve šestnáct let. Ale na kajaku je borec nymburské Lokomotivy jako doma.

Kvalifikační závody ve španělské Barceloně byly pořádně nabitě. Hradil se ale nezalekl. „Musím říct, že konkurence byla opravdu dobře připravená. Ale řekl jsem si, že do toho

dám vše a buď se to povede nebo ne,“ řekl šestnáctiletý závodník, který usedl do lodě v pouhých pěti letech. „Vzhledem k tomu, že kanoistiku dělali už mi prarodiče, tak jsem k tomu byl veden od malička. A od té doby jezdím pořád,“ usmívá se chlapec z Kostomlat.

Když byl ještě o něco mladší, ke kanoistice dělal spoustu sportů, třeba plavání, nebo volejbal. „Ale kanoistika byl sport, který jsem dělal pořád a nikdy mě nepřestal bavit,“ uvedl Hradil. „Jistě víte, že se říká, že u vody je dobrá parta a ani u nás to není výjimkou,“ je rád za své parťáky v oddíle student poděbradské střední školy.

Skloubit sport a školu bývá velice složité. Hradil však bere

vše s nadhledem. „Ve škole se kolikrát ani pořádně neohřeji a už jedu na další soustředění, ale snažím se sesbírat co nejlepší známky,“ přidává recept borec nymburského oddílu.

Kanoistika má v Lokomotivě velkou tradici a má za sebou také mnoho úspěchů. To všichni sportovci vnímají. „Je to velké plus, když máte kolem sebe tolik úspěšných a zkušených sportovců a trenérů. Protože vždy víd, co a jak a rád se o své zkušenosti podělím, je to pro mě velké plus,“ může se polehnout na rady ostřílených borců Hradil, který si dopředu velké cíle neklade. „Ale vždy mám za cíl dát do toho vše, ať je to závod či trénink. Vždy jet co nejlépe a posunovat své hranice dál,“ říká milovník tenisu, sjezdového lyžování a badmintonu.

Za pár týdnů jsou tady prázdniny. Většina dětí si bude užívat, ale Tomáš Hradil bude mít pořádně napilno. Vždyť se bude chystat do Argentiny. „Už jsem si zvykl, že prázdniny trávím po soustředěních a závodech. Tenhle rok tomu nebude jinak. Nicméně myslím si, že příprava se vzhledem k předchozím létům lišit nebude,“ dodal nadějný sportovec.

Tomáš Hradil, 16 let

Bydliště: Kostomlaty nad Labem
Narozen: 22. dubna 2002
Studuje: SZeŠ a SOŠ v Poděbradech
Znamení: Býk
Další oblíbené sporty: Tenis, sjezd a badminton
Oblíbené pití: Je toho víc
Oblíbený film: Nemám jeden nejvíce oblíbený
Oblíbená hudba: Cokoli

Příloha C - Tomáš Hradil výsledková listina – nominační regata olympijských nadějí

OLYMPIC HOPES REGATTA - RAČICE 2017
September 15 - 17, 2017

Results Saturday

220 K1 Men 500 m (02) F A 16:10

rank	lane	country	name	time	gap
1.	(5)	HUN	241 KISS Ádám (02)	1:46.656	
2.	(4)	CZE	70 HRADIL Tomáš (02)	1:47.696	+ 01.040
3.	(3)	POL	442 NOWACKI Marcin (02)	1:48.341	+ 01.685
4.	(8)	ARG	1 ROSSI Valentín (02)	1:48.711	+ 02.055
5.	(7)	GER	184 HEUSER Niklas (02)	1:50.256	+ 03.600
6.	(6)	DEN	122 JEPSEN Frederik (02)	1:50.741	+ 04.085
7.	(2)	HUN	251 MAJOROS Mátyás (02)	1:50.936	+ 04.280
8.	(9)	POL	441 HALAS Bartosz (02)	1:51.306	+ 04.650
9.	(1)	JPN	311 MATSUKAWA Akira (02)	1:52.661	+ 06.025

Příloha D - Tomáš Hradil výsledková listina – závod celosvětových olympijských nadějí v Barceloně

Final combined ranking K1 Men

Continent	NOC	Last name	First name	Slalom rank	Slalom ranking points	Sprint rank	Sprint ranking points	Total rankings points	Final rank
Europe	HUN	KISS	ÁDÁM	18	18	3	3	21	1
America	ARG	ROSSI	VALENTIN	19	19	4	4	23	2
Europe	ESP	SANCHEZ PALACIOS	PABLO FRANCISCO	20	20	7	7	27	3
Europe	CZE	HRADIL	TOMÁŠ	23	23	6	6	29	4
Europe	FRA	BOUCHARDON	TOM	3	3	30	30	33	5
Europe	POL	PILARZ	WOJCIECH	26	26	8	8	34	6
Europe	FRA	WAGNER	YANN	22	22	15	15	37	7
Europe	SLO	TOMINC	LAN	1	0	38	38	38	8
Europe	GER	HEUSER	NIKLAS	34	34	5	5	39	9
America	ARG	ESCOBAR PUGGIA	NAHUEL	4	4	37	37	41	10
Europe	BEL	VANGHEEL	JULES	21	21	20	20	41	11
Europe	BLR	KHUTSKI	MAKSIM	43	43	1	0	43	12
Europe	HUN	MAJOROS	MÁTYÁS	35	35	9	9	44	13
Europe	UKR	VICHEV	VALERII	39	39	10	10	49	14
Asia	KAZ	YAKOVLEV	MIKHAIL	31	31	18	18	49	15
Europe	TUR	KAYA	DENİZ ROMEO	28	28	25	25	53	16
Europe	SRB	LAGUNDZIC	BRANKO	46	46	11	11	57	17
Asia	UZB	KHAKIMJONOV	SHERZOD	38	38	19	19	57	18
Europe	GER	KIES	BENJAMIN	6	6	55	55	61	19
Europe	POL	ROJEK	PRZEMYSŁAW	49	49	12	12	61	20
Europe	SVK	BURAN	ILJA	5	5	57	57	62	21
Asia	CHN	GUAN	CHANGHENG	11	11	51	51	62	22
Asia	THA	THAMOM	APHISIT	15	15	47	47	62	23
Europe	TUR	KIRIMLI	ARDA	36	36	26	26	62	24
Europe	CZE	KREJCI	JAKUB	2	2	61	61	63	25
Europe	BEL	BEHETS	ADRIAAN	7	7	56	56	63	26
Asia	THA	SITTHIPHIRAT	METHASIT	25	25	39	39	64	27
Asia	KGZ	TUIGUNOV	RODION	55	55	14	14	69	28

* Tie broken by adding the time of the "head to head sprint" and "obstacle slalom" during qualification heats for each athlete. (rule F.4.1.b)



Nejmladší v čs. výpravě

Většina čs. reprezentantů byla pro účast na OH vyhlédnuta již loni. S kým se vůbec nepočítalo, byl mladý dělník plzeňských Leninových závodů Karel Hradil. To proto, že ještě na jaře letošního roku byl v soustředění dorostenců. Ovšem znamenitá forma — vítězství na závodech ve Francii i v dalších místech měla rázem odezvu. Ihned začal chodit Hradil na injekce (proti malarii, žluté zimnici atd.) a dnes se 19letému Karlu Hradišovi v řadách našich vodáckých odborníků hodně věří. Při poslední přípravě v jugoslávském Dubrovniku prokázal opět vynikající předpoklady. Poctivou příkladnou přípravou na vlnách plzeňské Radbuzy si vydobyl svou účast v Melbourne a my věříme, že svým pádlem zabere dobře i v australských vodách.



Autoři filmového dokumentu
o sportu, politice, lásce a cestování

CESTOVNÍ ZPRÁVA Z LODI GRUZIA

aneb
NENÍ DŮLEŽITÉ ZVÍTĚZIT, ALE VRÁTIT SE

si Vás dovoluji pozvat na předpremiéru filmu
spojenou s tiskovou besedou, která se koná

v úterý 24. ledna 2006 ve 14 hodin
v kinu EVALD
Národní 28, Praha 1.

Prosíme o laskavé potvrzení Vaší účasti na tel.č. 602613063.

Na setkání se těší
Karel Hynie a Pavel Taussig



Česká televize uvede tento pořad 9.2. ve 20 hod. na programu ČT2.