

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VZNIK, VÝVOJ A SOUČASNÁ PODOBA DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ
V ČESKÉ REPUBLICĚ**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Renáta Fialová

Tělesná výchova a sport, obor Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 20. dubna 2020

.....
vlastnoruční podpis

CHTĚLA BYCH TÍMTO PODĚKOVAT VEDOUCÍMU MÉ
BAKALÁŘSKÉ PRÁCE MGR. RADKOVI ZEMANOVI Z PEDAGOGICKÉ
FAKULTY ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY V PLZNI ZA ODBORNÉ VEDENÍ
A CENNÉ PŘIPOMÍNKY PŘI JEJÍM VYPRACOVÁNÍ. DÁLE BYCH CHTĚLA
PODĚKOVAT DOTAZOVANÝM ZA OCHOTU K PROVEDENÍ
ROZHOVORŮ A POSKYTNUTÍ INFORMACÍ NEZBYTNÝCH PRO
ZPRACOVÁNÍ MÉ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
1 ÚVOD	5
2 METODOLOGIE PRÁCE	6
2.1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	6
2.1.1 Cíl	6
2.1.2 Úkoly	6
2.2 METODY PRÁCE	6
2.2.1 Kritická analýza pramenů	6
2.2.2 Kvalitativní výzkum – rozhovor	7
3 CHARAKTERISTIKA DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ	8
4 ZAŘAZENÍ DO VODNÍCH SPORTŮ	10
5 VLIV NA LIDSKÝ ORGANISMUS	11
5.1 VLIV NA SVALOVOU SOUSTAVU	11
5.2 ODEZVA BIOCHEMICKÝCH PARAMETRŮ K ENERGETICKÉMU METABOLISMU NA VÝKON V PLAVECKÉM MARATONU	11
5.3 ZMĚNA TEPOVÉ FREKVENCE A VITÁLNÍ KAPACITY PLIC PŘÍ SOUTĚŽI U DÁLKOVÝCH PLAVCŮ	12
5.4 ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z PROCHLAZENÍ ORGANISMU	13
5.4.1 Adaptace u člověka na chlad	14
5.4.2 Pobyt v chladné vodě a jeho vliv a tělesnou teplotu	14
5.4.3 Sportovní otužování	15
5.5 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI	15
5.5.1 Charakteristika vytrvalosti v plavání	16
5.5.2 Trénink vytrvalostních schopností	16
5.6 PORUCHA ROVNOVÁHY PO DOPLAVÁNÍ TRATĚ	17
6 HISTORIE PLAVÁNÍ V POČÁTCÍCH LIDSKÉ CIVILIZACE	19
7 VÝVOJ DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ VE SVĚTĚ	22
7.1 VZNIK MEZINÁRODNÍ PLAVECKÉ FEDERACE FINA	22
7.2 STRATEGIE PLAVÁNÍ NA OTEVŘENÝCH VODÁCH NA MEZINÁRODNÍCH SOUTĚŽÍCH	23
8 VÝVOJ DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE	26
8.1 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ PŘED 1. SVĚTOVOU VÁLKOU	26
8.1.1 Období v letech 1808 - 1850	26
8.1.2 Období v letech 1851 - 1875	27
8.1.3 Období v letech 1876 - 1911	27
8.2 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ V OBDOBÍ 1. SVĚTOVÉ VÁLKY	30
8.3 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MEZI VÁLKAMI	30
8.4 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ V OBDOBÍ 2. SVĚTOVÉ VÁLKY	31
8.5 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ PO 2. SVĚTOVÉ VÁLCE	32
8.5.1 Období v letech 1952 - 1978	32
8.5.2 Období v letech 1979 - 1999	32
8.6 CESTA DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ OLYMPIJSKÉ HRY	35
8.7 SOUČASNÁ PODOBA DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ	36
8.7.1 Období v letech 2009 - 2019	36
8.8 ČEŠTÍ A ČESKOSLOVENŠTÍ PŘEMOŽITELÉ KANÁLU LA MANCHE	41
9 JAK SE ZAČÍNALO V PLZNI	49
10 VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI SPORTOVNÍHO OTUŽOVÁNÍ A DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ	60
11 ROZHOVORY S PAMĚTNÍKY	64

11.1 ZHODNOCENÍ ROZHOVORŮ.....	80
12 DISKUSE.....	82
13 ZÁVĚR.....	85
RESUMÉ.....	86
SEZNAM LITERATURY.....	87
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	92
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

AC – Atletický klub

DPSO – Dálkové plavání a sportovní otužování

DPZP – Dálkové plavání a zimní plavání

ČSAPS – Český amatérský plavecký svaz

ČPK – Český plavecký klub

ČSPS – Český svaz plaveckých sportů

ČSR – Československá republika

ČSTV – Československý svaz tělesné výchovy a sportu

DP – Dálkové plavání

DZP – Dálkové a zimní plavání

FINA – Mezinárodní plavecká federace

FTVS UK - Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

GBR – Spojené království

KM - Kilometr

LEN – Evropská plavecká liga

M - Metr

MČR – Mistrovství České republiky

ME – Mistrovství Evropy

MOV – Mezinárodní olympijský výbor

MS – Mistrovství Světa

NDR – Německá demokratická republika

OH – Olympijské hry

SK – Sportovní klub

SO – Sportovní otužování

SODP – Sportovní otužování a dálkové plavání

TF – Tepová frekvence

TJ – Tělovýchovná jednotka

TOK – Tělovýchovný otužilecký klub

TOWSC – Technický výbor pro plavání na otevřených vodách

VC – Vitální kapacita

1 ÚVOD

Pro bakalářskou práci jsem si vybrala téma o historii dálkového plavání a jeho současnou podobu v České republice.

Plavání má přirozený mnohostranný význam. Jeho účinek spočívá v tom, k jakým účelům a za jakých podmínek se provádí. Je využit v různých oblastech tělesné kultury, a proto je její součástí. Z organizačního a metodického hlediska dělíme plavání na tyto etapy: základní, zdokonalovací a sportovní. Základním plaváním je myšleno naučit člověka plavat alespoň jedním způsobem do jisté úrovně, aby zvládl vodní prostředí v daných podmínkách. Zdokonalovací plavání navazuje na základní. Jde o výcvik, kde se člověk učí zvládat plavání i v obtížných překážkách vodního prostředí a jak odstranit chyby spojené s nácviem dovedností v jiných způsobech plavání. Sportovní plavání představuje systematickou přípravu plavce, která vede k dosažení nejlepších individuálních výkonů/výsledků. Vyžaduje speciální trénink, který se koná vícefázově každý den několikrát týdně.¹

Toto téma jsem si vybrala, protože mám velký vztah k plavání, jelikož jsem 15 let závodně plavala. V mládí jsem reprezentovala SK Radbuzu Plzeň a věnovala se převážně bazénovému plavání. Po několika letech jsem přestoupila do PK Slavia Plzeň a začala se kromě bazénového plavání věnovat dálkovému plavání, které mě tak zaujalo, až jsem se u něj rozhodla zůstat a začala se věnovat převážně tomuto sportu.

Cílem této bakalářské práce je zpracovat a přiblížit historický vývoj dálkového plavání od počátku lidské civilizace až po současnost.

Historie dálkového plavání je velmi rozsáhlá, proto jsem se v první části práce věnovala charakteristice dálkového plavání a zařazením tohoto sportu do plaveckého odvětví. Dále jak působí dálkové plavání na lidský organismus během a také po doplavání závodů. Stručně jsem charakterizovala sportovní otužování, které je nedílnou součástí dálkového plavání. V druhé části práce se zaměřuji na krátkou charakteristiku vývoje ve světě. Dalšími kapitoly jsou jednotlivé historické etapy až po současnou podobu. V práci se zmiňuji o významných osobnostech, co se týče vývoje, ale také přemožitele kanálu La Manche. Jelikož jsem bývalý plavec z Plzně, rozhodla jsem se v bakalářské práci vypracovat vývoj dálkového plavání v Plzni.

¹ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 9

2 METODOLOGIE PRÁCE

2.1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1.1 CÍL

Cílem mé práce je prozkoumat historii dálkového plavání v Českých zemích a nástin této problematiky ve světě.

2.1.2 ÚKOLY

- Vymezení jednotlivých období
- Analýza historického vývoje ve světě
- Analýza historického vývoje na území České republiky
- Analýza současné podoby dálkového plavání v České republice
- Analýza rozhovorů s pamětníky a odborníky v oboru

2.2 METODY PRÁCE

2.2.1 KRITICKÁ ANALÝZA PRAMENŮ

Proces faktického a myšlenkového je rozdělen na jednotlivé části. Považujeme to za rozbor vlastností, jevů a faktů. Odhalujeme různé stránky, vlastnosti jevů a procesů. Vyčleňujeme etapy a rozporné tendence. Oddělujeme podstatné od nepodstatného. Postupujeme logickým systémem tzv. „shora dolů“. Důležité je si uvědomit, do jaké úrovně podrobnosti analýzu provádět, abychom si byli jisti, že jsme danou problematiku jasně a charakteristicky poznali/pochopili.²

² MOLNÁR, Zdeněk. *Pokročilé metody vědecké práce*. Zeleneč: Profess Consulting, 2012. Věda pro praxi (Profess Consulting), s. 44

2.2.2 KVALITATIVNÍ VÝZKUM – ROZHOVOR

Hlavním úkolem je objasnit, jak lidé jednají, poznávají a organizují své aktivity a interakce. Výzkumník se snaží získat integrovaný pohled na danou problematiku, její kontextovou logiku a pravidla její fungování. Používají se rozhovory, fotografie, audio a videozáznamy, deníky apod. Data se analyzují a interpretují.³

³ MOLNÁR, Zdeněk. *Pokročilé metody vědecké práce*. Zeleneč: Profess Consulting, 2012. Věda pro praxi (Profess Consulting), s. 48

3 CHARAKTERISTIKA DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ

Pojem dálkové plavání má mnoho podob. Dálkové plavání LONG DISTANCE SWIMMING je definováno jako: „*jakákoliv soutěž v disciplínách plavaných v otevřené vodě s tratí maximálně 25 kilometrů.*“ Plavání na otevřené vodě OPEN WATER SWIMMING je v pravidlech definováno jako: „*jakýkoli závod, který se uskuteční v řece, moři, jezeře nebo vodním kanále s výjimkou závodu na 10 kilometrů.*“ MARATÓN (MARATHON SWIMMING) je definován jako: „*jakýkoli závod na otevřené vodě na 10 km a delší*“ a VYTRVALOSTNÍ PLAVÁNÍ (MARATHON SWIMMING) je: „*jakákoliv soutěž v disciplínách plavaných v otevřené vodě s tratí delší než 25 kilometrů.*“⁴

Dálkové plavání jako každý sport má svá přísná pravidla. Každý plavec by měl tyto pravidla znát a respektovat. Jimi jsou: Pravidla plavání, Soutěžní řád plavání, Registrační řád a Přestupní řád. Tato pravidla by měl sledovat každý plavec, ale především každý organizátor soutěží. Porušením těchto pravidel plavec riskuje například diskvalifikaci, nebo jiné problémy. Předepisuje se sbor rozhodčích od krajských, přes mistrovské soutěže v České republice, až po celosvětové olympijské hry. Pravidla také obsahují, v čem plavec smí plavat (délka, stříh a látka plavek). Rozlišujeme závod a přeplavby. Obecně řečeno u přeplavby jde o překonání vzdálenosti mezi dvěma body, ale také o vzdorování protiproudů a překonávání sami sebe v určitém časovém úseku. U závodu jde o akci, která má jasná pravidla, a jde o plavání určité zvolené vzdálenosti. Závod přesně stanoví umístění účastníků.⁵

⁴ SRB, Vladimír. Pravidla plavání a dálkového plavání: platná od 1. 1. 1996. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 1995, s. 21

⁵ KLÍMA, Jan a Augustin ANDRLE. *Mezi třemi kontinenty*. Vysoké Mýto: AAA, 2004. ISBN 80-902996-1-x, s. 12-13

Soutěže v dálkovém plavání se konají na otevřených vodách a o teplotě vyšší než 16°C. Pokud teplota nevyhovuje stanoveným podmínkám, délka trati závisí na kategorii závodníků a je určována pravidly uvedenými v tab. 1. Jelikož teplota vody dálkového plavání se převážně pohybuje pod 20 °C, je DP úzce spojeno se zimním plaváním, a proto se mnoho dálkových plavců věnuje i zimnímu plavání, tj. plavou také ve vodě o teplotě 0–8°C. „Při závodech v ČR musí mít voda minimální teplotu alespoň 13°C s tím, že pro jednotlivé kategorie platí následující omezení:“⁶

Tabulka 1 - Přehled jednotlivých kategorií a následné omezení tratě v závislosti na teplotě vody, Zdroj: Sportovně technické dokumenty. In: *www.plavání.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů, ©1998-2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné také z: <http://www.plavani.info/>

Teplota vody, kategorie	>18°C	17.9 – 16.0°C	15.9 - 15°C	14.9 – 14.0°C	13.9 – 13.0°C	<13.0°C
Dospělí, dorost, masters	25 km	25 km	10 km	5 km	3 km	X
Kadeti	10 km	10 km	5 km	X	X	X
St. žactvo	5 km	3 km	1 km	X	X	X
Ml. žactvo	3 km	1 km	500 m	X	X	X

Při teplotách nižších, než 15°C nejsou povoleny závody žákovských kategorií a pod 13,9°C nejsou povoleny závody kadetů. Jakmile teplota dosahuje 13°C a méně, nejsou povoleny závody všech kategorií.⁷

Závod v dálkovém plavání bývá zahájen hromadným startem. Při kterém se každý plavec snaží získat nejlepší pozici pro směr k první bóji. Tím dochází k častým střetům, například škrábání, zachycení za plavky, střety rukou o sebe, údery rukou nebo loktem do hlavy.⁸

⁶ Sportovně technické dokumenty. In: *www.plavání.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů, ©1998-2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné také z: <http://www.plavani.info/>

⁷ Sportovně technické dokumenty. In: *www.plavání.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů, ©1998-2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné také z: <http://www.plavani.info/>

⁸ MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001, 202 s., s. 84

4 ZAŘAZENÍ DO VODNÍCH SPORTŮ

Mezinárodní plavecká federace (Federation Internationale de Natation – FINA) je jediným orgánem ve světě, který je oprávněn spravovat vrcholné řízení plaveckých sportů. Mezi tyto sporty řadíme – plavání, dálkové plavání, zimní plavání, soutěže masters, skoky do vody a synchronizované plavání. Evropská plavecká liga (Ligue Européenne de Natation – LEN) je organizace sdružující plavecké svazy států Evropy. Jen tato organizace má právo pořádat soutěže v Evropě. V České republice je tímto orgánem Český svaz plaveckých sportů (ČSPS). Pod tento svaz spadají již výše zmíněné sporty. Každý závodník musí být registrován u své národní federace, pokud se chce jakýmkoliv způsobem zúčastnit soutěží.⁹

⁹ SRB, Vladimír. Pravidla plavání a dálkového plavání: platná od 1. 1. 1996. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 1995.

5 VLIV NA LIDSKÝ ORGANISMUS

5.1 VLIV NA SVALOVOU SOUSTAVU

V dálkovém plavání jsou nejvíce namáhané zádové svaly a to proto, že je tělo plavce v jedné poloze několik hodin. Plavec dále zatěžuje krční a šíjové svaly, častým dýcháním a zvedáním hlavy pro kontrolu směru trati. Toto se projevuje většinou až po dokončení závodu. Následným namožením krčních svalů je částečně omezená hybnost hlavy. Dalším následkem bývá často odřená kůže na krku a ramenech.¹⁰

5.2 ODEZVA BIOCHEMICKÝCH PARAMETRŮ K ENERGETICKÉMU METABOLISMU NA VÝKON V PLAVECKÉM MARATONU

Existují tři faktory, které ovlivňují výkon ve vytrvalostních plaveckých disciplínách. První - schopnost je vyrovnat se po dobu výkonu s chladnou vodou. Druhý - mít obecné předpoklady pro vytrvalostní výkon a třetí - adaptabilita pohybového aparátu a úroveň plavecké techniky. Probíhalo měření, které bylo pořádáno výzkumným ústavem tělovýchovy FTVS UK, Praha. Výzkum se prováděl na 16. ročníku plaveckého maratonu na Lipenském přehradním jezeře roku 1982. Večer před startem byli všichni závodníci zdraví a závodu se účastnili. V rámci měření byla zjišťována tloušťka kožních řas na deseti místech těla a podle tabulek dle Pařízkové určen podíl tukové tkáně v procentech. Tělesná výška byla změřena anamnesticky, tělesná hmotnost pomocí pérové váhy a krevní tlak pomocí rtuťového tonometru. Z výsledků vyplývá, že u mnoha plavců došlo k poklesu glykémie. U středně intenzivního zatížení je vysoký podíl utilizované glykózy, že vlastní zásoby nedokáží udržet vyrovnanou bilanci. K zotavení a ustálení glykémie došlo do druhého dne. U většiny plavců byl vyzorován také pokles inzulínu. K útlumu vyplavování inzulínu do krve zřejmě docházelo v důsledku hypoglykémie. Zároveň u třech plavců došlo k opačnému stavu, tedy ke zvýšení. Hypotézu tak nelze považovat za relevantní. V průběhu závodu nenastala změna v hodnotách cholesterolu, ani triglyceridů. Významně se však změnila hodnota triglyceridů při regeneraci, kdy došlo k jeho poklesu. Změna po plaveckém výkonu nastala u snížení tělesné teploty a zvýšení diastolického tlaku. Hodnota tepové frekvence, která byla měřena 1 minutu po dosažení cíle, poukazuje na nízkou intenzitu výkonu. Důležitým zdrojem energie je glukóza, která při pohybové

¹⁰ MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001, 202 s., s. 84

aktivitě klesá. Je známo, že obsahuje 5–6 mmol/l glukózy v krvi, a pokud by nebyl zásobován z jaterního glykogenu či z potravy postačoval by při určité intenzitě maximálně na 10 minut plavání. Proto jsou rozhodujícím zdrojem energie právě lipidy. Pokud se výrazně nezměnila hodnota cholesterolu a triglyceridů, svědčí to o dostatečných zdrojích energie. Pokud by závodníci plavali intenzivněji nebo byla by trať extrémně dlouhá, docházelo by k poklesu plasmatické koncentrace a tím i těchto zdrojů. K udržení glykémie jsou nezbytné právě uhlohydráty, které jsou přiváděny právě občerstvováním během závodu. Z uvedených výsledků a přehledů občerstvování je patrné, že doplňování energetických zdrojů není dostatečné k výkonu a jejím důsledkem může být hypoglykémie. Vnitřní a vnější faktory mají svůj podíl na výkon v dálkovém plavání. Mezi další patří vyčerpání glykogenových zásob a následná hypoglykémie. Výrazného zlepšení výkonu plavce můžeme docílit správným režimem výživy a občerstvování při závodu.¹¹

5.3 ZMĚNA TEPOVÉ FREKVENCE A VITÁLNÍ KAPACITY PLIC PŘI SOUTĚŽI U DÁLKOVÝCH PLAVCŮ

Při příležitosti plaveckého maratonu na Boleveckém rybníku v září 1973 bylo dohodnuto měření soutěžících tepové frekvence (TF) a vitální kapacity (VC) plic. Měření bylo uskutečněno laboratorně před soutěží. Následovalo měření během závodu na občerstvovací zastávce po každém kole, které měřilo 2500 m. Závodníci plavali na 2,5 km, 5 km a 10 km. Poslední měření bylo provedeno po doplávání celé trati. Tepová frekvence byla měřena palpačně z počtu tepů za 10 s, vždy po zastavení u mola na občerstvovací zastávce. Vitální kapacita plic se měřila ve stoje na Hutchinsonově spirometru. Výsledky tepové frekvence nepřesáhly u žádného plavce hodnotu 150/min, zpravidla se pohybovaly v rozmezí 120 a 130/min. Vyšší tepová frekvence byla zaznamenána u dvou plavců, kteří plavali trať poprvé, a můžeme je nazvat začátečníky, pro které byla zátěž intenzivnější než pro druhé. Zatímco vitální kapacita se u všech závodníků během závodu snížila. Můžeme usuzovat, že proti jiným vytrvalostním disciplínám není pokles vitální kapacity u dálkových plavců výrazný. Důvodem může být velká trénovanost a nenáročnost výkonu. Dřívější sdělení poukazuje na velmi nízké hodnoty tepové frekvence. Zátěž můžeme považovat za střední až nízké intenzity. Výsledky testovaných

¹¹ NOVÁK, Jaroslav, V. Zeman, Bohdan SEMIGINOVSKÝ, Alexandra STEINEROVÁ a Vítězslava POLÍVKOVÁ. Změny koncentrace některých lipidů a glukózy v závislosti na energii při dálkovém plavání. *Lékař a tělesná výchova*. 1984, č. 3, s. 55-62

osob poukazují na to, že jakmile se pole závodníků roztrhne, a neplavou v tzv. balíku, většina plavců plave trať spíše na doplávání ve stejném tempu, nesnaží se o maximální výkon. Svědčí o tom fakt, že pro testované osoby to byl první závod, a můžeme je považovat za nováčky. Měli obavy, aby závod dokončili, proto plavali pod svými možnostmi. V současné době v České republice v tomto sportovním odvětví výkonnostní úroveň závodníků neumožňuje sáhnout si tzv. hlouběji do svých rezerv, neboť je zde nízká konkurence. Sáhnout si na pokraj svých sil mohou jen závodníci na evropských či světových závodech.¹²

5.4 ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z PROCHLAZENÍ ORGANISMU

Hypotermie je stav, kdy tělesná teplota organismu spadne pod 35°C a postihuje celý organismus. Můžeme ji rozdělovat na mírnou, která se pohybuje kolem 32°C, z tohoto podchlazení se organismus může dostat sám za dodržení určitých podmínek: pobyt v teplé místnosti za stálé pohybové aktivity, pitím teplých nápojů a třesem. Klesne-li tělesná teplota na 30-32°C, hovoříme o střední hypotermii. Objevuje se bradykardie a poruchy srdečního rytmu od mírně závažných až po nebezpečné, jako je například tachykardie a fibrilace komor. Pokud je tělesná teplota pod 30°C, jsou to známky těžké hypotermie. Objevují se poruchy mentálních funkcí, zmatenost, která končí ve většině případů bezvědomím. Při teplotě 34°C ztrácí hypotalamus schopnost ovládat tělesnou teplotu. K úplné ztrátě dochází při teplotě 29°C. Organismus již dále není schopen se dál z podchlazení dostat sám. Úmrtí nastává při tělesné teplotě kolem 24-25°C.

Diving reflex zaznamenáváme pod označením reakce organismu na působení studené vody. Je to reflex na potopení těla do chladné vody, především obličeje. Zakládá se na zpomalení tepové frekvence. Může dojít k odhalení poruchy srdečního rytmu a v radikálních případech k náhlé zástavě srdeční činnosti. Tyto případy se mohou týkat disponovaných jedinců. Ochlazení těla by mělo probíhat pomalu, aby se organismus stihl adaptovat na chladnou vodu, nikoliv rychlým skokem do vody.

Během plavání v chladné vodě je velká pravděpodobnost geneze křečí. Nejčastěji zasahují trojhlavý sval lýtkový, také ale i jiné svalové skupiny dolních končetin. Důležitý u těchto

¹² NOVÁK, Jaroslav. Změny tepové frekvence a vitální kapacity při dálkové plavbě. *Teorie a praxe tělesné výchovy*. 1975, roč. 23, č. 9-10, s. 595-599. ISSN 0040-358X

problémů je soustavný trénink a přizpůsobení se na studenou vodu. Je potřeba v chladné vodě nedělat prudké pohyby.¹³

5.4.1 ADAPTACE U ČLOVĚKA NA CHLAD

Pod tímto pojmem zpravidla rozumíme činnost, jejímž výsledkem má být schopnost organismu správně reagovat na klimatické výkyvy zevního prostředí. Průměrný člověk bývá méně vystaven změnám okolních teplot. To ale neznamena, že to nevede k snižování obranyschopnosti organismu a k častějším nemocem. Adaptovaný jedinec mývá prodlouženou dobu přežití v chladném prostředí. S problémem reakce organismu na chlad se setkáváme v každodenním životě – v práci a při sportu. Zvláštním zřetelem na chlad působící na organismus mají sportovci, především sportovní otužilci a maratónští plavci.¹⁴

5.4.2 POBYT V CHLADNÉ VODĚ A JEHO VLIV A TĚLESNOU TEPLITU

Je známo, že značný podíl na ztrátě tělesné teploty v chladné vodě má právě plavání. Jelikož pro člověka je to značný tepelný výdej, tělo prochladne rychleji než v klidu. Nabízí se otázka, proč tělesná teplota otužilce po ukončení soutěže stále klesá? Při pohybu ve studené vodě se uplatňují termoregulační pochody organismu s periferní vazokonstrikcí a odsunem krve z kůže a podkoží (centralizace oběhu). Během pohybu jsou narušeny vazodilatace ve svalstvu, která je nutná pro jeho činnost. Vysvětluje se tím vyšší tepelný výdej. K tomu patří i fyzikální vlivy chladné vody kolem těla plavce. Dochází k prokrvení při rozcvičení po výstupu z vody. To může být větší u osob, které se ve vodě nepohybovaly. Proudící krev dává v tělesném obalu část tepla, tím se ochlazuje a dochází k dalšímu poklesu tělesné teploty. Existuje mnoho studií, které se věnují měření, jak člověk prochladne během pohybu a v klidu. Většina z nich má výsledek stejný, a to takový, že se minimálně o pár desetin liší v tom, že je člověk v pohybu prochladlejší než člověk v klidu. Je prokázáno, že člověk ve vodě chladněji než 10°C neudrží tepelnou bilanci organismu. Od sedmdesátých let 20. století bylo u nás možné plavat v ledové vodě i 30 minut a otužilci i po tak dlouhé době byli v dobré kondici. Existuje tvrzení, že ani dobře

¹³ ZEMAN, Václav. *Adaptace na chlad u člověka: možnosti a hranice*. Praha: Galén, 2006, S. 35-41

¹⁴ ZEMAN, Václav. *Adaptace na chlad u člověka: možnosti a hranice*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-331-1.

adaptovaný člověk nepřežije v ledové vodě 30 minut. Toto tvrzení ale nelze prokázat, jelikož žádné pozorování v této oblasti neproběhlo.¹⁵

5.4.3 SPORTOVNÍ OTUŽOVÁNÍ

Mezi 19. a 20. století se začalo propagovat zimní otužování plaváním ve studené vodě. Roku 1923 byl průkopníkem Alfréd Nikodém, který přeplaval poprvé v zimě Vltavu. Stal se zakladatelem klubu otužilců a při vánočním vystoupení otužilců roku 1928 se zúčastnilo 63 členů. V té době bratři Stejskalové s partou nadšenců vždy v zimě přeplavali řeku Radbuzu v Plzni. Nikodém v roce 1945 překonal svoji poslední zimní plavbu a o čtyři roky později zemřel.

Po 2. světové válce, roku 1968, se sportovní otužování stalo součástí svazu plaveckých sportů bývalého ČSTV. Kluby se dále rozvíjely v evropských zemích. V Anglii (1964) byl založen Serpentine Swimming Club, kde má sportovní otužování velkou tradici. Otužilci se v tehdejší době objevovali i ve Francii, Belgii, Polsku, skandinávských zemích, Maďarsku, Německu a v zemích bývalého Sovětského svazu. V západních státech získalo otužování termín zimní plavání (winter swimnig). V České republice se pořádají závody v zimním plavání. Pro někoho tento název může být zaváděcí, neboť si představuje plavání v zimě v krytém bazénu s vyhřívanou vodou, ale není tomu tak. Pod Českým svazem plaveckých sportů existuje sekce sportovního otužování a dálkového plavání, která organizuje soutěže v maratónském a zimním plavání. Rozlišujeme teploty vody. Ledová, která má 4 °C a méně, studená se pohybuje v rozmezí 4,1 – 8 °C a chladná 8,1 – 12°C. Soutěže probíhají v zimním období, a to konkrétně od října do dubna na tratích 100, 250, 500, 750 a 1000 metrů. Časový limit pro uplavání zvolené tratě je omezený na 22 minut. Plavec na sobě smí mít pouze plavky, plaveckou čepici a ponožky. Plavecký oděv nesmí obsahovat prostředek, který je odolný vůči chladu.¹⁶

5.5 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

„Vytrvalostní schopnosti umožňují provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity nebo působit proti určitému odporu v neměnné poloze těla a jeho částí po relativně dlouhou dobu, popř. do odmítnutí.“

¹⁵ ZEMAN, Václav. *Adaptace na chlad u člověka: možnosti a hranice*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-331-1.

¹⁶ ZEMAN, Václav. *Adaptace na chlad u člověka: možnosti a hranice*. Praha: Galén, 2006, s. 10-11

(Čelikovský, 1991) V některých případech se vytrvalostní schopnost může interpretovat jako: „schopnost odolávat únavě po co nejdelší časový úsek“.¹⁷

5.5.1 CHARAKTERISTIKA VYTRVALOSTI V PLAVÁNÍ

„Plavecká vytrvalost je vytrvalostní, vegetativních a nervosvalových funkcí, které se projevují ve stabilitě silových úsilí v opakujících se pohybech, ale také ve stabilitě jemných pohybových koordinací, které únava narušuje ze všeho nejdříve.“ V plavecké vytrvalosti je důležitá zejména výměna plynů v organismu. Zásobování kyslíku v organismu probíhá ve ztížených podmínkách, které jsou závislé na frekvenci dýchání, a to je podřízeno frekvenci plaveckého záběru.¹⁸

5.5.2 TRÉNINK VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

V suché přípravě plavců se zaměřujeme především na silově vytrvalostní cvičení, tím se zapojují do činnosti hlavní, ale také vedlejší (pomocné) svalové skupiny plavce. Vytrvalostní cvičení jsou zatížení, která jsou podstatně nárokově vyšší, než jsou skutečné nároky na vytrvalostní plavání. Plavec tímto posiluje záběrové pohyby tzn. rychlost, frekvenci a rytmus. Mezi nejčastější cvičení plavci zařazují posilování s činkami, posilování na strojích, běh a běh na lyžích. V suché přípravě je možno využít různé pomůcky, například gumové expandery, které jsou u plavců velmi populární pro jejich nízké pořizovací náklady, jednoduchost a univerzálnost použití.

V plavecké přípravě je důležité trénovat vytrvalost, proto potřebujeme základní parametry, například: délka plaveckých úseků, rychlostní plavání, frekvenci opakování, interval odpočinku. Mezi nejčastější metody vytrvalostního tréninku patří distanční metoda (plavání nad tratí), střídavá metoda (fartlek) a v neposlední řadě intervalová metoda.

Distanční metoda (plavání nad tratí) – plavec plave souvisle i několikanásobné tratě než je skutečný závod. Zde rozvíjí svoji vytrvalost, zdokonaluje svoji techniku a psychické uvolnění.

¹⁷ HAVEL, Zdeněk. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 1996. Učební texty vysokých škol., s. 4

¹⁸ HAVEL, Zdeněk. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 1996. Učební texty vysokých škol., s. 87

Střídavá metoda (fartlek) – plavání dlouhých tratí, kde jsou jednotlivé úseky rozděleny na volné, střední tempo a sprint.

Intervalový trénink – založen na principu stejných tratí, na které plavec trénuje. Důležitý je interval odpočinku, při kterém se plavec přiblíží k normální tepové frekvenci. U pomalého intervalového tréninku, tratě se plavou pomaleji než při závodě a interval odpočinku je kratší. Tepová frekvence se přibližuje k normální tepové frekvenci pouze částečně, zatímco u rychlého intervalového tréninku se tratě plavou rychle a odpočinek je výrazně delší. Tepová frekvence se může přiblížit k normálu.¹⁹

5.6 PORUCHA ROVNOVÁHY PO DOPLAVÁNÍ TRATĚ

Plavecký maratón představuje spoustu rizik, a to jednoznačně u fyzické i morální zátěže. Po dokončení soutěže mají plavci problém s pohybovou koordinací. Například poruchou rovnováhy, nejasnou artikulací a dalšími motorickými poruchami. Probíhal výzkum, při kterém byli plavci vyšetřeni před plaveckým maratónem a 20 min po jeho doplávání. Sledováno bylo 32 plavců (26 mužů a 6 žen), kteří se zúčastnili soutěže na Lipenském přehradním jezeře dne 1. 9. 1979. Měření také probíhalo na EKG záznamu a rektální teplotě, dále se zaměřovali na neurologickou stránku. Sledovali odhalení nystagmu (záškuby očních bulbů), tónických úchylek končetin, poruchy opačných pohybů a myotatické reflexy. Zdraví plavci soutěžili na tratích 5, 10 a 20 km. Teplota na startu vykazovala 16 °C a ke konci byla naměřena 17°C. Hladina vody byla téměř klidná, ale vanul vítr. Před startem se u dvou sportovců zjistilo, že se u nich objevuje nystagmus, u ostatních sportovců byly testy negativní.²⁰

Po závodě byla téměř u většiny zjištěna přítomnost nystagmu v horizontální rovině doprava a doleva, dále přítomnost tónické úchylny končetin. Také zvýšené myotatické reflexy – tj. někteří soutěžící měli závrať do stran, jiní udávali potíže při chůzi. Po tratích trvající déle než dvě hodiny docházelo spíše k celkové únavě, zřejmě vyčerpáním energetických rezerv.

¹⁹ HAVEL, Zdeněk. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 1996. Učební texty vysokých škol., s. 88-89

²⁰ BERGER, J., NOVÁK, J. a ZEMAN, V. Poruchy rovnováhy u dálkových plavců po plaveckém maratónu. *Teorie a praxe tělesné výchovy*. 1983, roč. 31, č. 11, s. 700-703. ISSN 0040-358X

Rektální teplota téměř u všech soutěžících poklesla, až na čtyři plavce, kteří se mimo jiné věnují sportovnímu otužování. Veškeré poruchy po doplávání tratí můžeme považovat za dočasné. Můžeme usuzovat, že z dlouhotrvajícího působení rotačních pohybů hlavy při nádechu a výdechu při soutěži, vznikly tyto poruchy. *„Domníváme se, že opakovaný sportovní výkon tedy nenarušuje rovnovážný systém“*.²¹

²¹ BERGER, J., NOVÁK, J. a ZEMAN, V. Poruchy rovnováhy u dálkových plavců po plaveckém maratónu. *Teorie a praxe tělesné výchovy*. 1983, roč. 31, č. 11, s. 700-703. ISSN 0040-358X

6 HISTORIE PLAVÁNÍ V POČÁTCÍCH LIDSKÉ CIVILIZACE

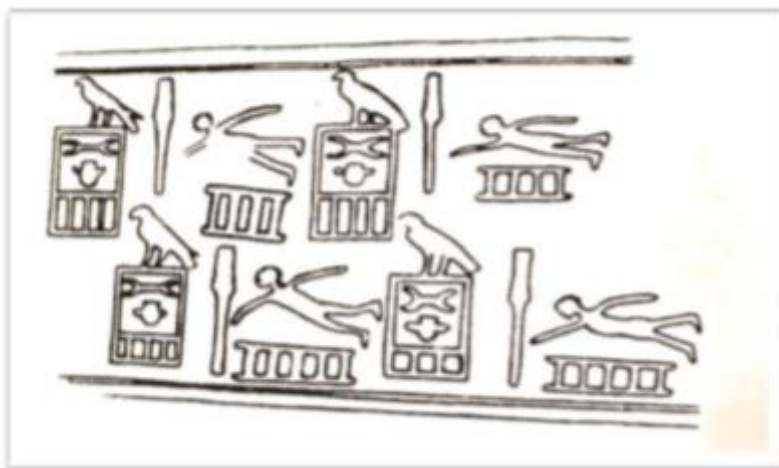
Již od počátku civilizace byl člověk nedílnou součástí přírody a setkával se s vodním živlem. Hlavním problémem člověka bylo především přežít. Člověk se učil novým dovednostem a zdokonaloval je – chůzi, běh, skok, lov, jízdu na lodi, koni a v neposlední řadě plavání. Z období první společnosti nemáme žádné podklady o vztahu člověka k plavání. Přesto můžeme usuzovat, že plavání patřilo v této době k základním pohybovým dovednostem, které člověk potřeboval jak k přežití, tak k lovu.

Bohužel neexistují žádné popisy o plaveckých způsobech z této doby, proto předpokládáme, že se lidé snažili napodobit pohyb zvířat ve vodě, například koně nebo žáby. Dodnes tak plavou domorodci v Jižní Americe a Africe.

V dobách vládnoucí otrokářské společnosti dosáhla tělesná výchova značného rozvoje. Tento fakt měl za následek počátky umění a věd. Otrokáři měli velký zájem o to, aby se jejich dětem dostalo, co nejlepší vzdělání. Proto do svých domů zvali učitele, kteří vyučovali tehdejší základy věd, umění a tělesné výchovy.

Zásadní rozvoj tělesné kultury proběhl v období Antiky. Plavání ve Starověkém Egyptě je dobře známo díky vyobrazením, která se zachovala na stěnách egyptských hrobek a chrámů, také díky soškám a malbám na vázách. Na několika sochách najdeme vyobrazeny i ženy, což poukazuje na to, že plavání bylo přístupné i ženám. Plavání se učili jak děti, tak dospělí. Starověký Egypt pořádal slavnosti a soutěže (jezdecké, lukostřelecké, veslařské, plavecké apod.). Egypt měl velký vliv na Krétu a Řecko.²²

²² HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 12



Obrázek 1 - Otisk pečetního válečku, Zdroj: Hoch, M. a kol. (1983).
Plavání (teorie a didaktika). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12.

V Řecku za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů na gymnáziích bylo považováno právě plavání. Ti, kteří neuměli číst a plavat, byli v tehdejší době ve společnosti považováni za nevzdělance. Plavání bylo nedílnou součástí slavností na počest řeckých bohů, nezbytné bylo při výcviku řeckého vojáka. Takto speciálně vycvičení vojáci měli za úkol přiřplavat k nepřátelské lodi a způsobit paniku před začátkem boje. Známa pověst o Leandrovi vypovídá, že pravidelně každý večer plaval za svou milenkou Hérou přes Dardanelskou úžinu, jejíž vzdálenost dosahovala přibližně 1400 m. Výcvik řeckého vojáka se později přenesl i do Říma. Zde se učili vojáci plavat v šatech a ve zbroji. Nejoblíbenější bylo potápění a ti nejlepší byli najímáni na potápění do potopených lodí, odkud vynášeli různé poklady. Roku **394 n. l.** se datuje poslední část římské epochy, která byla úpadkem tělesné výchovy. Císař Theodosius Velký zakázal olympijské hry, které vystřídala éra „krvavých“ gladiátorských zápasů, které končily vždy smrtí jednoho ze zápasníků. Protějškem gladiátorských zápasů byly tzv. naumachie. Tyto zápasy probíhaly ve vodě, kdy se jeden ze zápasníků snažil utopit druhého.²³

²³ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 13

Feudální společnost dovršila úpadkem tělesné výchovy a kultury. Křesťanská ideologie, která zakazovala jakoukoliv péči o tělo, měla na tom největší zásluhu. Podle sv. Hieronyma „čistá pokožka ukazovala špinavou duši“, to svědčilo o tom, že se lidské tělo stalo nástrojem ďáblovým. Proto byl raný feudalismus charakterizován špínou a morovými epidemiemi. Jen prostí lidé a učené si často hledali osvěžení v řekách a rybnících. Nehleděli na náboženská dogmata. Výjimku též tvořili rytíři, kteří řadili plavání mezi tzv. „Sedm rytířských ctností“.²⁴

²⁴ BLATNÝ, Richard. *La Manche - kanál slávy a prokletí: dramatický popis pokusů o jeho přeplavání, naposledy prvním zástupcem nové České republiky*. [Praha: Aquarius, 1998], s. 55

7 VÝVOJ DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ VE SVĚTĚ

Počátky dálkového plavání můžeme směřovat do roku **1810**, kdy anglický básník a šlechtic Lord George Gordon Byron přeplaval úžinu Dardaneli za 65 minut. Tím si chtěl ověřit pravdivost řecké báje o Leandroví. Roku **1818** se uskutečnil závod v Benátkách přes lagunu, který vyhrál. Později se tento závod stal mezinárodním závodem plaveckých vytrvalců – Coppa lord Byron. Byron ovlivnil na dlouhá léta vývoj světového plavání. Ženy i muži různých věkových kategorií překonávali mořské průlivy se snahou o co nejlepší výkony. Mezi tyto průlivy patřily – Dardanelská úžina, kanál La Manche, Mesinský průliv a Öresund v blízkosti Hamletova Elsinoru.²⁵

O několik let později roku **1875** anglický kapitán Matthew Webb zdolal kanál La Manche. Jeho čas činil 21 hodin a 45 minut. Tím inspiroval další plavce a zároveň byl výzvou dalším následovníkům. Taktéž inspiroval našeho českého plavce Františka Venclovského k přeplavání kanálu La Manche roku **1971** a dále pak jeho následovníka Jana Nováka.

Kolébku sportovního plavání se stala Anglie, největší vyspělá průmyslová země té doby. V Londýně v **60. letech 19. století** začaly vznikat první plavecké kluby. Tím byl dán základ soutěžení mezi kluby, studentskými kolejami i jednotlivci. V Athénách roku **1896** na prvních novodobých olympijských hrách se plavalo ve studeném jarním moři, z toho 100, 500 a 1200 metrů (m) volným způsobem. Roku **1900** v Paříži po proudu Seiny se plavalo 200, 1000 a 4000 m volným způsobem.²⁶

7.1 VZNIK MEZINÁRODNÍ PLAVECKÉ FEDERACE FINA

Tato federace byla založena roku **1908** v Londýně po skončení OH. Mezi první členy zakládajícími tuto federaci patří tyto svazy – Belgie, Velká Británie, Dánsko, Finsko, Německo, Maďarsko a Švédsko.

Tato instituce stanovila jednotlivé směrnice a pravidla. Tím se položil základ k soutěžení v mezinárodním měřítku. V rámci vývoje FINA byly zřízeny další komise – skoky do vody (1928), vodní pólo (1928) a synchronizované plavání (1956). Tyto komise řídily další jednotlivá odvětví plaveckých sportů. Po první světové válce byl rozvoj plaveckých sportů

²⁵ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 14

²⁶ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 14-15

tak velký, že si řekl o zřízení dalších organizací, které FINA podléhaly, a proto roku **1927** byla založena evropská plavecká liga LEN. Československý zástupce FINA inženýr L. Hauptman, který zaujímal velmi významné místo v mezinárodních řídicích orgánech, byl roku **1954** za zásluhy jmenován českým předsedou FINA a vyznamenán zlatou plaketou.²⁷

7.2 STRATEGIE PLAVÁNÍ NA OTEVŘENÝCH VODÁCH NA MEZINÁRODNÍCH SOUTĚŽÍCH

V letech **2000** až **2012** v ročním součtu deseti nejlepších žen došlo k poklesu rychlosti na 5 kilometrů (km) a 25 kilometrů (km) trati, ale k nárůstu na 10 kilometrů (km). V případě mužů došlo k poklesu rychlosti plavání na 5 km, ale zůstala stejná na 10 km a 25 km. Ačkoliv pokud jsou analyzovány pouze nejrychlejší časy, nejvyšší rychlost zůstává stejná pro obě pohlaví na všech třech vzdálenostech. Jiné studie plaveckých závodů na otevřené vodě se zabývají tím, jak ovlivňuje věk nebo plavecký úbor závodní výkonnost. Vyplývá z nich, že pro skupinu 75–79 let a 85–89 let, jsou výkony mužů a žen shodné a že neopren má pozitivní dopad na rychlost plavání u obou pohlaví. Ačkoliv rozdílnosti mezi výkony mužů a žen zůstávají stejné po dlouhou dobu, četnost výkonu je rozdílná pro obě pohlaví. Částečně je výkonnostní četnost (od prvního do desátého místa) na Olympijských hrách v Riu 2016 pro muže 0,07 %, pro ženy dokonce 0,81 %. Velmi dobře známý fakt je, že stimulační strategie je vysoce důležitá pro výkon ve většině elitních sportů, zejména pro ty, kde dochází k výkonu na dlouhých vzdálenostech, jako je například přespolní běh, maraton nebo plavání na dlouhé vzdálenosti. Plavecký maraton na olympijských hrách se nejvíce podobá 10 km závodů v plavání na otevřené vodě. Délka závodu je okolo dvou hodin v případě nejlepších závodníků, a stimulační strategie je důležitá k dosažení dobrých konečných výsledků. Bylo dokázáno, že nejrychlejší maratonský běžec běžel ve stabilnějším tempu než pomalejší běžci. Další poznatky ukazují, že mnoho běžců používá strategii odpovídající poklesu tempa v křivce tvaru U, kdy v počátku a na konci závodu běží mírně rychleji než uprostřed. Žádná studie neukazuje rozdílnosti mezi pohlavími při maratonském běhu vzhledem ke zvolené stimulační strategii (tempu).²⁸ Strategie volby tempa může být definována jako dočasné rozdělení výdaje energie během závodu. Optimální tempo v plavání je zejména důležité s ohledem na nárůst odporu při

²⁷ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 15

²⁸ SAAVEDRA, Jose M., EINARSSON, Ingi, SEKULIC, Damir a GARCIAHERMOSO, Antonio. Analysis of pacing strategies in 10km open water swimming in international events. *Kinesiology*. 2018, col. 50, no. 2, s. 243-250. ISSN 1331-1441.

nárůstu rychlosti. V plavání byly popsány dvě strategie pro volbu tempa: pozitivní tempo, nebo též rychle-pomalou a negativní tempo, nazýváno jako pomalu-rychle. Pro první jmenované (pozitivní) v první polovině závodu se plave rychleji než v druhé, samozřejmě s uvážením, že běžně rychlost v prvním kole je vyšší s ohledem na efekt startu na celkový čas. Poslední jmenované (negativní tempo), jsou obě poloviny závodu plavány ve stejných časech. Později, další 4 strategie byly vytvořeny: vše na plno, stejné tempo, parabolický styl nebo též U tvar, a variabilní. Strategie „vše na plno“ (all out) se sestává z rychlého začátku a snahy udržet tento rytmus. Strategie stejného tempa je tvořena udržováním stejné rychlosti tempa během celého závodu, bez snahy změny. Parabolická strategie implementuje strategii kdy začátek a konec je rychlejší než prostřední část. Konečně, variabilní strategie je, když neexistuje jasná strategie a jednotlivé části se liší jedna od druhé bez jasné logiky. Pro závody, které trvají dlouho jako je maraton, je volba strategie jasná záležitost. Jedna studie například uvádí, že medailisté používají strategii stejného tempa od 10 km dále, zatímco pomalejší účastníci odpadnou ze skupiny přibližně v polovině délky závodu. Totéž bylo zjištěno i ve studii New Yorkského maratonu v letech 2006 až 2011. Ve sportech jako je triatlon, které kombinují rozdílné specializace, strategie volby tempa není tak zřejmá, protože jsou velké rozdílnosti v disciplínách, z kterých se triatlon skládá. Nicméně se ukazuje, že snížení intenzity u plavání nebo cyklistické části může vést k zrychlení v následující části jízdy na kole nebo běhu. V plavání byly volby tempa studovány v mnoha závodech s různými styly: volný styl, prsa, individuálních, mix závodů. Pro 400 m volného stylu například, je situace nejasná od té doby, co nebyly získány významně rozdílné poznatky mezi světovou špičkou používající ať už pozitivní nebo parabolickou strategii. Pro delší závody konající se v bazénech (800 m a 1500 m), plavci používají parabolickou strategii. Největší nárůst je pozorován u elitních plavců ve volném stylu, kteří mají nejrychlejší druhé kolo a nejpomalejší poslední, kromě posledního kola na 100 m závodu. V olympijských závodech v plavání, studie ukazuje, že bylo rozhodnuto o vítězi v prostřední části závodu na 200 a 400 m. Některé studie šly dále než jen k popisu použitého vzorce: ukazují profil tempa pro elitní plavce, které jsou stejné v jednotlivých kolech (rozplavbách) a ve finále na 400 m volného stylu.²⁹ Podobně,

²⁹ SAAVEDRA, Jose M., EINARSSON, Ingi, SEKULIC, Damir a GARCIAHERMOSO, Antonio. Analysis of pacing strategies in 10km open water swimming in international events. *Kinesiology*. 2018, col. 50, no. 2, s. 243-250. ISSN 1331-1441.

úpravou rychlosti v první části může mít efekt na výkon juniorských plavců v simulovaném závodě na 400 m volného stylu. Nedávná studie (Rodríguez & Veiga, 2017) ukazuje, že plavci klasifikováni mezi prvním až třetím místě a mezi čtvrtým a desátým místem v závodě na 10 km používají strategii stejného tempa. Ti, kteří končí za 51. místem (muži) a 39. místem u žen, používají pozitivní strategii. Nicméně musí být vzato v úvahu, že studie se skládá z dat pouze z jednoho šampionátu. I přes všechny shora uvedené studie, neexistuje žádná studie věnující se strategii volby tempa pro otevřenou vodu. Je potřeba více studií pro rozdílné plavecké závody (Lipinska, et al., 2015). V tomto kontextu je význam současné studie zjištění strategií volby tempa používané při 10 km závodech na otevřené vodě a definování, který z dílčích časů byl nejvíce určující pro konečný výkon s ohledem na pohlaví a klasifikaci při mezinárodních šampionátech.³⁰

³⁰ SAAVEDRA, Jose M., EINARSSON, Ingi, SEKULIC, Damir a GARCIAHERMOSO, Antonio. Analysis of paging strategies in 10km open water swimming in international events. *Kinesiology*. 2018, col. 50, no. 2, s. 243-250. ISSN 1331-1441.

8 VÝVOJ DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICCE

Dálkové plavání a otužování bývá mnohdy spojené. Poukazuje to na velmi úzký vztah těchto plaveckých oblastí. Jsou důkazy, že u plaveckých maratonů se objevovali právě otužilci. Jako příkladem je právě Oldřich Liška, propagátor otužování. Dlouhou dobu otužilci tvořili velkou převahu na startu u dálkoplaveckých soutěžích. Nelze ale říci, že dálkoví plavci a sportovní otužilci jsou jedno a to samé, přesto že se jejich tréninky doplňují, je třeba si uvědomit, že otužilectví je pouze doplňkem pro dálkové plavce.³¹

8.1 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ PŘED 1. SVĚTOVOU VÁLKOU

O řízeném rádobu plaveckém tréninku u nás, můžeme hovořit až v první polovině **19. století**, a to především na přijatelných místech přírody, a to do doby, než byly postaveny první plovárny.³²

8.1.1 OBDOBÍ V LETECH 1808 - 1850

Za první postavenou plovárnu lze považovat Vojenskou plovárnu u malostranského břehu Vltavy (1808), nejstarší plovárna v celém Rakousku. Sloužila hlavně k tréninkům vojákům. V roce **1824** strhla plovárnu povodeň, ale o kousek dál byla v roce **1840** postavena nová Občanská plovárna.³³ První plavecké závody se u nás uskutečnily **22. srpna 1845** při oslavě příjezdu prvního vlaku z Olomouce do Prahy. Závody se konaly na Vltavě během vystoupení kanoistů a veslařů. Dobový tisk popisuje tuto soutěž následovně: „*A tisícové diváků hrnuli se tu dobu na břeh naší Vltavy, na níž to se po páté hodině projíždka na lodích a kolba plavců držela. Zajímavého pohledu poskytovala při tom široká stráž a vysoké tůně Belwederu. Kdež se byl nesmírný dav lidstva w těch nejstrakatějších barvách rozprostřel. Ke konci byla plavba o závod od protějšího břehu až ke stanu arcivévody Štěpána. Vítěz obdržel z jeho ruky hedvábný praporec a 10 dukátů.*“ První záznam o organizování plaveckých závodů pochází z Uherského Hradiště roku **1850**.³⁴

³¹ ŽIDEK, Václav. *Sám ve víru zdymadel*. Vyd. 1. Beroun: Baroko & Fox, 1997. 126 s., s. 58

³² HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 60

³³ ŠTUMBAUER, Jan, Tomáš TLUSTÝ a Renata MALÁTOVÁ. *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v českých zemích do roku 1918*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2015. s. 117

³⁴ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5258-0

8.1.2 OBDOBÍ V LETECH 1851 - 1875

V srpnu **1865** se uskutečnila schůze, která se konala v tělocvičně jednoty Sokol za účelem vzniku „Ploveckoveslařské jednoty Vltaven v Praze“, jejíž předsedou byl zvolen Dr. M. Tyrš spolu s jeho náměstkem JUC V. Weitenweberem. Byla podána žádost o povolení jednoty v Praze. Hlavní účel této žádosti bylo: společné cvičení se v plování, veslování a kluštění na kúslích (bruslích). V září byla žádost podána a následně pražské ředitelství tuto žádost nepovolilo. V roce **1882** byl sportovci založen Český Athletic Club. Tento klub se zaměřoval na veslařství, plavání a jiný sport tělocvičný.³⁵

TJ Hostivař, nejstarší tělovýchovná jednota byla založena **1. listopadu 1869** a v **červnu 1871** byl založen vzájemně se podporující spolek plavců, rybářů a pobřežních Vltaven v Praze.³⁶

8.1.3 OBDOBÍ V LETECH 1876 - 1911

Roku **1890** byl založen atletický klub AC Praha. První zmínka o plaveckém sportu u nás, kdy Arnošt Burgermister začal zavádět závodní plavání ve svém klubu AC Praha, pochází z roku 1893³⁷ Tento nejstarší klub také upořádal 1895 plavecké závody mezi Slovenským a Střeleckým ostrovem v Praze. Tehdy byl tento závod v Plavectví popsán takto: „*Závodní dráha byla jen pomyslná, protože bylo startováno z vody, kde se plavci museli seřadit, a záviselo velmi mnoho na šikovnosti startéra, zda a za jak dlouho se mu podařilo závodníkovi srovnat tak, aby všichni měli poměrně stejnou délku tratě: jeho úkol byl o to těžší, že všichni se tlačili na to místo, kde byl proud největší. Právě tak pořadí v cíli záviselo hlavně na soudcích, protože i cílová čára byla jen pomyslná. Na závodníky bylo pohlíženo jako na výstředníky, trening byl neznámý pojem, závodní řády neexistovaly a obecnost – pokud vůbec přišlo – se bavilo jako na pouti. Cílem závodníků bylo pak jen získání cen, z nichž nejoblíbenější byly medaile, které byly hlavně používány k tomu, aby se zavěšovaly na trikot na důkaz sportovní zdatnosti jejich nositelů.*“ Po dobu 15 ti let vypisoval a pořádal AC Praha jako jediný plavecké závody.³⁸

Sportovní plavání začíná až počátkem **90. let 19. století**, z roku **1893** máme první zmínku o plaveckém sportu u nás. A. Bürgemeister, který získal zkušenost z ciziny a přinesl plavání

³⁵ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5258-0.

³⁶ BLATNÝ, Richard. *La Manche - velké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. S. 47

³⁷ Plavectví, roč. 1957, č. 5, s. 7

³⁸ Plavectví, roč. 1957, č. 5, s. 8

do odboru klubu AC Praha (založen r. 1890). Tento klub v srpnu **1895** vypsal „I. veřejné závody v plavání“. Závodilo se na Vltavě mezi Střeleckým ostrovem a Žofínem. Tratě byly rozděleny na dvě části, z nichž se jedna plavala po proudu a druhá proti proudu. Vrchním rozhodčím byl známý spisovatel Ignát Hermann. Jelikož se startovalo z vody, startovní a cílová čára byla pomyslná. Rovnání závodníků záviselo na dovednosti startéra, za jak dlouho se mu podařilo závodníky srovnat tak, aby měli všichni přibližně stejné závodní podmínky. V těchto dobách byl trénink neznámým výrazem, pravidla závodu neexistovala, diváci se bavili jako na pouti. Závodníkům šlo především o medaile, které pro ně byly na důkaz sportovní zdatnosti. Klub AC Praha byl po dobu 15 let jediným klubem, který pořádal závody. Roku **1896** se uspořádalo první mezinárodní mistrovství a první místo vyhrál Eugen Wolf z Wiener Amatuer Schwimmclubu. Hlavní disciplínou byl závod na 2000 metrů volným způsobem. Později byl dodán závod na 500 metrů volným způsobem o Stříbrný věnec města Prahy. Tento rok se také konaly první velké závody ve Všenorech na Berounce. Mezi lety **1897 – 1922** se realizovalo 16 ročníků Mezinárodních plaveckých závodů. Většina se konala na známé Císařské louce na Žofíně.³⁹



Obrázek 2 - Vítězky plaveckého závodu "Napříč Prahou", Zdroj: SRB, Vladimír. Století plaveckých sportů v našich zemích. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru, s. 13

³⁹ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 52

Po roce **1900** byly závody rozšířeny na delší vzdálenosti, například z Chuchle nebo z Podolí do Prahy. Původně byly plavecké závody výhradou mužů, ale od první poloviny minulého století se na startu začaly objevovat odvážné ženy v úborech tehdejší doby.⁴⁰

Roku **1906** byl založen bratry Petříky závod Napříč Prahou. Pro rozšíření plaveckého sportu napomáhaly tehdejší plovárny, kde si lidé mohli vyzkoušet rekreační plavání. Pokroky byly, jak v plovárnách, kam lidé docházeli ke koupání a rekreačnímu plavání, tak v koupacích úborech, které připomínaly dnešní plavky.⁴¹ Závod Napříč Prahou (také Napříč Vltavou) podle závodu Napříč Paříží, jako jeden z nejvýznamnějších závodů založený před 1. světovou válkou.⁴² Pražských závodů se účastnilo mnoho plavců i z ciziny, patřil mezi ně i olympijský vítěz Alfréd Hajos. Velmi známý plavec Slovinec Žagar a z České republiky plavci Doucha, bratři Rybové, Štambach, Prüll a Riedl.⁴³

Dalším závodem byl Bürgermeisterův memoriál, který patřil mezi velmi populární. Konal se na Císařské louce a vorových plovárnách. Z tohoto období byli za nejlepší plavce považováni bratři Bürgermeisterové, Prüll, Čeleda, Riedl, Machulková, Vltavská a mnoho dalších.⁴⁴

V roce 1910 začaly vznikat nové odbory klubů AC Sparta a SK Podolí. Oblíbenost plavání stoupla a s tím i počet závodů. Některé byly pořádány na závodní dráze u Císařské louky. Na této trati byl start a cíl tvořen zakotvenými loďmi. Závodu se zúčastnili plavci vídeňští a maďarští, včetně olympijského vítěze Alfréda Hájose.⁴⁵

V červenci roku 1911 byl klubem AC Praha uspořádán distanční závod na 1000 m, který vyhrál teprve patnáctiletý Emanuel Prüll.⁴⁶

⁴⁰ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5258-0

⁴¹ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru, s. 13-14

⁴² ŠTUMBAUER, Jan, Tomáš TLUSTÝ a Renata MALÁTOVÁ. *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v českých zemích do roku 1918*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2015. s. 144

⁴³ Plavectví, roč. 1957, č. 5, s. 8

⁴⁴ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 64

⁴⁵ Plavectví, roč. 1957, č. 5, s. 144

⁴⁶ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5258-0

8.2 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ V OBDOBÍ 1. SVĚTOVÉ VÁLKY

V únoru **1914** byla založena plavecká sekce České Amateurské Athletické Unie. Schůze se zúčastnili zástupci AC Praha, AC Sparta a Moravské Slávie. Později i SK Podolí, ABC Braník, ČVK Brno a ASK Slávia.⁴⁷ V srpnu **1914** se konaly XII. Mezinárodní plavecké závody, které vyhrál Pruell, a na 1 míli vyhrála Vaiba Langhammerová.⁴⁸

Těsně před světovou válkou roku **1914** se zástupci Sparty, AC Prahy a Podolí rozhodli zúčastnit národních plaveckých závodů v Příbrami. Během těchto závodů na rybníce (ve stojaté vodě) se začaly psát první české rekordy. V období války zůstalo plavání jako sport zachované, avšak v menším měřítku. Skupinka nadšenců roku 1917 propagovala české závodní plavání na venkově. Na těchto propagačních závodech měl velký podíl plzeňský Klub vodních sportů Radbuza Plzeň a ČAC Roudnice.⁴⁹

8.3 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ MEZI VÁLKAMI

Významným propagátorem plavectví se stal Vilém Mrkvička, který měl snahu o vytvoření samostatného plaveckého svazu. Jeho názor se realizoval až v roce **1919**, kdy byl založen Československý amatérský plavecký svaz a vznikl Český plavecký klub Praha. Dále vznikaly kluby v Plzni, Pardubicích, Strakonících, Táboře, Liberci, Brně, Příbrami, Ostravě, Kyšicích a Bratislavě.⁵⁰ XI. ročník Mezinárodních plaveckých závodů roku **1921**, byl nově vypsán štafetový závod. Plavalo sedm plaveckých pětic na dlouhé trati 11 km Zbraslav – Praha. V srpnu **1922** na XVI. Mezinárodních závodech Česká republika získali 14 zlatých, stříbrných a bronzových medailí.⁵¹ Závod napříč Prahou, který byl mimo jiné založen v roce 1906 byl blíže popsán v roce **1919** v národních listech. *„Včerejší závod plavecký nebyl konán za zvláště příznivých okolností. Vydatný déšť před závodem a i v průběhu závodu samého, schladil zájem těch, kdož mu chtěli přihlížeti jako diváci, takže letos zajímavá tato podívaná netěšila se podobně veliké pozornosti, jako léta minulá. Závod má vedle významu sportovního ještě propagační a doporučovalo by se proto napříště pořádati ho v jinou vhodnější, snad odpolední hodinu. Také arrangement letošního závodu silně*

⁴⁷ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5258-0

⁴⁸ BLATNÝ, Richard. *La Manche - veliké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. s. 132 -134

⁴⁹ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5258-0

⁵⁰ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 20

⁵¹ BLATNÝ, Richard. *La Manche - veliké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. s. 132 -134

vázlo. *Officiální funkcionáři nebyli v čas na místě a závod počal o 30 minut později, než stanoveno. Účast startujících byla pěkná, celkem 21 startujících (mezi tím 2 ženy: Divišková z Brna a Hrbková z Prahy). V závodě ihned od startu získal náskoku Hora (AC. Sparta), sledován Parýzkem z téhož klubu, Stiborem a Češkou ze SK Slavia, dále Hora V. (AC. Sparta), Širc, Hrášek, 13letý plavec Rohlík a Kúrka tvořili další skupinu. Pořad celého závodu zůstal téměř po celou závodní trať nezměněn. Náskok, kterého ten který plavec dobyl, udržel až k cíli. Hora A. je ve výborné kondici, plave silným tempem a je první na jezu za Palackého mostem, přebíhá ho hladce a získává zde lehce dalších 30m náskoku. Ostatní závodníci, jak následují, Parýzek, Stibor, Češka, Hora V., Širc, Hrášek, ti všichni jdou pomalu přes prvou překážku a ztrácí tím proti prvému v závodě. Totéž opakuje se na druhém jezu před Karlovým mostem. Čtyři první plavou pěkný závod, udržují stále rozdíl, který je dělí a stihnou cíle v tomto pořádku. Závodníci připluli vesměs v dobré kondici, oceniti dlužno výkon třináctiletého hochu Hráška, který připlul jako šestý a slečny Diviškovy z Brna, která nechala za sebou čtyři plavce.*⁵²

V letech **1920 – 1938** značně rostl zájem o plavecké maratony. Těmito maratóny byly: Štěchovice – Praha, který měřil 25 km, také Lipno na Šumavě, kde se plavali tratě dlouhé až 30 km.⁵³

Rok 1933 přinesl dohodu mezi ČSAPS a Sokolem. Tato dohoda spočívala především v základním plaveckém výcviku.⁵⁴

8.4 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ V OBDOBÍ 2. SVĚTOVÉ VÁLKY

Důsledkem okupace Československa v letech **1939–1945** bylo přerušení sportovního vývoje, a proto vznikly dva samostatné svazy: v protektorátě a na Slovensku. Po osvobození došlo k opětovnému spojení.⁵⁵

Plavecké výuce bylo věnováno velké množství úsilí. V roce **1939** proběhla akce „každý hoch i dívka plavcem“. Akce probíhala po celou dobu válečného období na všech místech tomu vhodných, kde se dala výuka provádět, tj. koupaliště, řeky, rybníky.⁵⁶

⁵² Národní listy, roč. 1919, č. 189, s. 3.

⁵³ BLATNÝ, Richard. *La Manche - kanál slávy a prokletí: dramatický popis pokusů o jeho přeplavání, naposledy prvním zástupcem nové České republiky.* [Praha: Aquarius, 1998], s. 57-58

⁵⁴ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport.* 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 20

⁵⁵ HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport.* 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy, s. 20-21

8.5 DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ PO 2. SVĚTOVÉ VÁLCE

Dálkové plavání u nás se začalo rozvíjet až po 2. světové válce. Oldřich Liška v roce **1949** je známý založením plaveckého maratónu Štěchovice – Praha na 25 km. Po plaveckém maratónu Vrané – Praha (12 km), který se koná již od roku **1949** se závody pořádají od roku **1967** na Lipně, a to na tratích 10, 20 i 40 km. Později se soutěže začaly pořádat i v Brně, Plzni, na Seči, na Rozkoši, Jevišovicích a u České Skalice a dalších přehradních nádržích. Úplně první maraton datujeme 18. července 1950 Karlem Vobrem na Dunaji. Za 21:25 hodin uplavál 155 km, zhubl 5,2 kg a teplotu v cíli měl 35°C.

8.5.1 OBDOBÍ V LETECH 1952 - 1978

Karel Vobr uskutečnil roku **1952** Vltavský maraton napříč Čechami, z Prahy do Děčína. V tomto maratónu po několika etapách zdolal 377 km za 137:37 hodin. Poprvé tak v praxi aplikoval poznatky otužilecké a dálkoplavecké školy průkopníků Nikodéma a Lišky. Maratonské plavby na Vltavě byly světovým unikátem a jsou jím i dodnes.⁵⁷

V roce **1970** při příležitosti 4. ročníku maratónu Lipno se plavalo již prokazatelných 20 kilometrů, který tehdy vyhrál jeden z velkých dálkových jmen 70. let Petr Kolář. V roce **1971** proběhl 25. ročník Memoriálu Alfréda Nikodéma. V lednu **1972** vyšel v platnost 1. Soutěžní řád sportovního otužování a dálkových plaveb. V tento samý rok vznikl nový závod Máchovo jezero – Můj osud.⁵⁸ Rok **1973** přinesl maratón do Plzeňského kraje, a to na Plzeňský Bolevecký rybník. O rok později byl založen Hracholuský maratón. V roce **1976** byla založena soutěž maratonců o titul Nejlepšího dálkového plavce ČSR a Nejlepší oddíl dálkového plavání ČSR.⁵⁹

8.5.2 OBDOBÍ V LETECH 1979 - 1999

V letech **1979 - 1982** se plavaly čtyři ročníky maratónu Davle – Praha na 12,4 km. Jednalo se o 31. - 34. ročník od založení v roce 1949.⁶⁰

⁵⁶ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru, s. 42

⁵⁷ BLATNÝ, Richard. *Vltavou po vlastních: [vltavské maratóny 1949-2003 a ještě mnoho víc]*. 1. vyd. Praha: Aquarius, 2002. 79 s., s. 19-20

⁵⁸ BLATNÝ, Richard. *La Manche - veliké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. s. 140-142

⁵⁹ BLATNÝ, Richard. *La Manche - veliké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. s. 142 -146

⁶⁰ BLATNÝ, Richard. *Vltavou po vlastních: [vltavské maratóny 1949-2003 a ještě mnoho víc]*. 1. vyd. Praha: Aquarius, 2002. 79 s., s. 17-23

Rok **1983** se zapsal do historie především díky prvnímu Mistrovství ČSR, které se konalo na Lipně. Při závodě na 5 km zvítězil Michal Šanda a Lída Jelínková, na 10 km zvítězil Luděk Burian a Dana Škudrnová a na 20 km Michal Šanda a Jana Kubíková.⁶¹ Petr Kolář se vyznamenal v roce **1984** díky několikanásobným vítězstvím na maratonech na 10 km. V Brně, v Plzni, na Seči, v Litochovicích. Na Lipně obsadil 4. místo Petr Kolář, který se na předních příčkách držel další tři roky.⁶²

Za předchůdce zimního mistrovství v dálkovém plavání na krytých bazénech považujeme závod na 10 km pořádaný od roku **1984** pořádaný oddílem TJ Spartak Karosa Vysoké Mýto, ale na 25 m bazénu. Některým účastníkům a především úspěšným plavcům tohoto zmiňovaného závodu, udělili pořadatelé závodu titul Superplavec České republiky a zlatou medaili za uplavání 10 km tratě a 100 km na tréninkách, stříbrnou medaili za 10 km závodu a 50 km na tréninkách a bronzovou za 10 km závodu a 25 km na tréninkách. Soutěže na 5 a 25 km probíhají též na Mistrovství Evropy (ME) a Mistrovství Světa (MS). První Mistrovství Evropy (1989) se konalo na ostrově Hvar v Jugoslávii. Z organizačních důvodů a velkého počtu závodníků se konaly pouze dva závody (5 a 25 km).⁶³ Naši dálkoví plavci obsazovali umístění i na světovém měřítku. V **srpnu 1990** František Venclovský a Jan Novák společně přeplavali jako první lidi v historii jezero Bajkal, na nejužším místě.⁶⁴

Mezi lety **1988-1990** se vrátil na Vltavu závod na pět kilometrů. Poté roku **1993** se konala Grand Prix Praha – Vltava. Byla velmi silně mezinárodně obsazená a dotovaná. Tehdy vyhráli Maďaři. Návazností byl závod Bohemians Praha v dnešní podobě.⁶⁵

V roce **1991** dosáhla Yvetta Hlaváčová stříbrné medaile na Mistrovství Evropy v Athénách na 5 km.⁶⁶

Rok **1993** nepřinesl jen vznik České republiky, ale také vznik Českého svazu plaveckých sportů. Předsedou sekce dálkového a zimního plavání byl Ing. Karel Pryl, reprezentačním

⁶¹ Pohled 30 let zpět aneb jaká byla sezóna 1983 [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2013/09/16/pohled-30-let-zpet-aneb-jaka-byla-sezona-1983/>

⁶² BLATNÝ, Richard. *La Manche - veliké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. s. 146-147

⁶³ MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001, 202 s., s. 77

⁶⁴ BLATNÝ, Richard. *La Manche - veliké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. s. 148

⁶⁵ *Plavecký závod vytrvalecký. Vítěz A. Hora* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2015/07/17/plavecky-zavod-vytrvalecky-vitez-a-hora/>

⁶⁶ *Dálkové plavání*. In: *www.plavani.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/>

trenérem Zdeněk Tobiáš, komise rozhodčích Michal Moravec, Michal Vymazal a Ing. Michal Štěrba sportovní technická komise. Rovněž MUDr. Jaroslav Novák byl členem technické komise FINA pro dálkové plavání. Rok **1993** se vyznamenal především prvním zimním mistrovstvím České republiky na 50 - ti metrovém bazénu v Pardubicích. Ženy a muži plavali na tratích 5 a 25 km, dorost na 5 a 15 km. Zároveň se evidují nejlepší české rekordy na otevřených vodách. Také se uspořádalo mistrovství Evropy. Evropská dálkoplavecká federace se rozhodla, uspořádat šampionát na Slapské přehradě a to díky posledním úspěchům československých plavců. Na Slapech spousta českých plavců absolvovala několik soustředění a především kvalifikační mistrovství ČR. Česká reprezentace získala tři medaile. Olga Šplíchalová, která si vyplavala mistrovský titul, bronzový úspěch získala Eva Nováková. Obě ženy plavaly na trati 5 km. Z mužů získal bronz Aleš Havránek, taktéž na 5 km.⁶⁷



Obrázek 3 - ME na Slapech r. 1993, 5 km - zlatá Šplíchalová, bronz Nováková, Zdroj: SRB, Vladimír. Století plaveckých sportů v našich zemích. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru, obrázková příloha

⁶⁷ Archiv Tomáše Neterdy a Michala Štěrby

Yveta Hlaváčová se v roce **1995** zúčastnila ME ve Vídni. Podařilo se jí vyplavat bronzovou medaili na trati 25 km. V tomto roce se také stala Plavkyní České republiky.⁶⁸

Na konci **října 1998** byl Ing. Richard Blatný vyznamenán Záslužným křížem Československé napoleonské společnost Fénix III. Stupně zdolání kanálu La Manche. V roce **1999** byl oceněn děkovným dopisem českého klubu fair – play.⁶⁹

8.6 CESTA DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ OLYMPIJSKÉ HRY

V roce **2000** začátkem roku odjela česká výprava na sérii světového poháru do Jižní Ameriky. V Argentině při závodě na 56 km (Maraton Aquatica Rio Coronda) se Rostislav Vítek umístil na třináctém místě a Eva Nováková na šestém místě. Tento rok se poznamenal především tím, že prostřednictvím zimního mistrovství ČR se plavci mohli kvalifikovat na evropské a světové šampionáty. Jelikož jsou termíny těchto závodů velmi brzo, je celkem nemožné plavat kvalifikaci na otevřené vodě z důvodu chladné vody.⁷⁰

V roce **2004** Rostislav Vítek plaval poprvé jeden ze slavných závodů Capri – Neapol, dlouhý 36 km. Tento závod uplavál za 7 hodin a 55 minut.⁷¹

Plavání bylo součástí moderních olympijských her od samého začátku v Aténách **1896**. Ačkoliv se na počátku plavecké závody odehrávaly na otevřené vodě, ať už v moři, jezerech nebo řekách, většina závodů od roku 1900 se odehrávala v určitých plaveckých bazénech. Technické komisi dálkového plavání při mezinárodní plavecké federaci FINA trvalo dvacet let prosadit dálkové plavání na olympijské hry. V roce **2008** byly 10 km dlouhé plavecké závody na otevřené vodě začleněny do programu olympijských her. To vedlo k tomu, že plavci trénovali pod dohledem kvalifikovaných trenérů profesionálně. Dálkové plavání, jak je zmíněno se poprvé představilo na Olympijských hrách v Pekingu v roce 2008, na trati 10 km. Na olympiádu se kvalifikovali – Rostislav Vítek a Jana Pechanová. Vítek se umístil na 17. místě a mezi ženy se Jana Pechanová umístila na úžasném 8. místě. O čtyři roky později, tzn. **2012** v Londýně, zůstala na programu trať 10 km. Z České republiky se opět ukázala Jana Pechanová, která nakonec vyplavala 9. místo.

⁶⁸ *Dálkové plavání*. In: www.plavani.info [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28].

Dostupné z: <http://www.plavani.info/>

⁶⁹ BLATNÝ, Richard. *La Manche - veliké vítězství!*. Praha: Aquarius, [1999]. s. 150-152

⁷⁰ Archiv Tomáše Neterdy a Michala Štěřby

⁷¹ *Rosta Vítek znovu startuje na 36 kilometrech mezi Capri a Neapolí* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/03/rosta-vitek-znovu-startuje-na-36-kilometrech-mezi-capri-a-neapoli/>

Z mužské kategorie se nikdo nekvalifikoval.⁷² Následnou diskvalifikací ukrajinské reprezentantky se Jana Pechanová posunula na osmé místo. V roce **2016** v Riu de Janeiru se kvalifikovala opět pouze jediná osoba a tou nebyl nikdo jiný než Jana Pechanová. Skončila na 19. místě. Byla to její již třetí olympiáda.⁷³

8.7 SOUČASNÁ PODOBA DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ

V listopadu **2009** proběhla Velká cena Krnovska. Na 5 ti kilometrové trati zvítězil Květoslav Svoboda (s časem 53:22), na druhém místě skončil Jan Pošmurný a na třetím místě skončil Lukáš Grábl. V roce 2009 byl Rostislav Vítek pozván na závod Capri – Neapol. Dosáhl svého životního úspěchu, když se mu trať podařilo zdolat v čase 6 hodin a 42 minut a obsadit tak první místo.⁷⁴

8.7.1 OBDOBÍ V LETECH 2009 - 2019

V roce **2009** se pořádal závod na 5 km LEN Trophy v Pardubicích. Ačkoliv účast zahraničních států byla veliká, žádný stát se organizace neujal. Na Mistrovství světa v Římě, kterého se celkem zúčastnilo 6 českých dálkoplavců. Nejlepšího výsledku dosáhl Rostislav Vítek, který obsadil 8. místo na trati 25 km.⁷⁵ Na začátku sezóny roku **2010** se pořádalo každoroční bazénové zimní mistrovství České republiky dálkového plavání na 5 km v Pardubicích. Z mužů vyhrál Jan Pošmurný a z žen Jana Pechanová. První maraton v tomto roce se uskutečnil na Mělicích, kde na 15 km zvítězil Rostislav Vítek a z žen Lenka Štěrbová. Závod na 5 km vyhrál z mužů Jan Štábl a z žen Silvie Rybářová. Za vrchol tohoto roku můžeme považovat MČR ve Svobodných Heřmanicích, kde na trati 10 km zvítězil opět Rostislav Vítek a Silvie Rybářová. Na 5 km trati vyhrál z kategorie mužů Květoslav Svoboda a z žen Jana Pechanová.⁷⁶

V roce **2010** v kanadském Robervalu se pořádalo Mistrovství světa v zastoupení pěti českých reprezentantů. Nejlepšího umístění dosáhl Pošmurný na 9. místě. Svaz rozhodl o změnách v organizaci sportovních center mládeže. Z původních třech na dvě SCM.

⁷² *Dálkové plavání*. In: www.plavani.info [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28].

Dostupné z: <http://www.plavani.info/>

⁷³ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru., s. 200-209

⁷⁴ *Superfinále velké ceny Krnovska* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/03/superfinale-velke-ceny-krnovska/>

⁷⁵ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru., s. 189-199

⁷⁶ *Nové České rekordy v Pardubicích* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/04/nove-ceske-rekordy-v-pardubicich/>

V roce **2011** se česká výprava vydala na Mistrovství Evropy, tentokrát do izraelské Eliaty. Startovalo celkem šest českých plavců. Tři ženy a tři muži. Nejúspěšnější ženou byla Jana Pechanová, která vyplavala stříbro na 5 km a bronz na 25 km. Z mužů jím byl Rostislav Vítek, který obsadil sedmé místo.⁷⁷ Rok **2011** přivedl zimní dálkové plavání do Prahy v Podolí, kde na 5 km zvítězil Jan Pošmourný a Silvie Rybářová. Dalším závodem, který se konal v tomto roce byl závod Českého poháru na Sečské přehradě. Zvítězil Rostislav Vítek a Jana Pechanová. Také se po dlouhých 17 letech konal Slapský závod.⁷⁸

V roce **2012** v Piombinu si Jana Pechanová vyplavala dvě bronzové medaile. Obrovská pochvala patří i Sylvii Rybářové, která na těchto závodech také excelovala. Na 1. Mistrovství světa juniorů ve Wellandu téhož roku nastoupil bazénový plavec Micka, který se kvalifikoval na zimním mistrovství ČR na 5 km v bazénu a také na závodě v Mělicích. Ani malá zkušenost ze závodů na otevřené vodě Mickovi nezabránila, aby na trati 7,5 km doplaval na 3. místě.⁷⁹ V roce 2012 byl Janem Mickou překonán český rekord na 5 km v Praze, který do té doby držel Květoslav Svoboda. Čas činil 53:56. Tento rok byl také známý pro obnovení závodu Máchovo jezero – Můj osud. Také smutnou zprávou bylo, že Rostislav Vítek rozhodl ukončit svoji kariéru. V roce 2013 na Mistrovství ČR v Praze ovládl 5-ti kilometrovou trať opět Jan Micka, který si svůj rekord vylepšil o 18 sekund z minulého roku. U žen dominovala Lenka Štěrbová. V tomto roce při mistrovství republiky na Lipně získali titul Baloun a Štěrbová na 20-ti kilometrové trati.⁸⁰

Rok **2014** přinesl na zimním mistrovství ČR v Pardubicích titul Janu Mickovi a Sylvii Rybářové. Silvie Rybářová se také tento rok zúčastnila nejdelšího maratonu světa, jehož délka činila 88 kilometrů.⁸¹ Největší soutěží roku **2014** bylo Mistrovství Evropy v Berlíně. Český svaz vyslal největší výpravu v historii. Z toho bylo 9 závodníků pro dálkové plavání. Bohužel české delegaci se moc nedařilo. Nejlepšího výsledku dosáhla Rybářová (9. Místo

⁷⁷ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru., s. 189-199

⁷⁸ *Novými absolutními mistry ČR na 5000 volný způsob Pošmourný a Rybářová* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2011/02/13/novymi-absolutnimi-mistry-cr-na-5000vz-posmourny-a-rybarova/>

⁷⁹ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru., s. 189-200

⁸⁰ *Jan Micka získal titul v novém českém rekordu* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/2012/04/16/jan-micka-ziskal-titul-v-novem-ceskem-rekordu/>.

⁸¹ *Jan Micka obhájil po třetí v řadě, Silvie Rybářová zlatá po třech letech* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/2014/01/27/jan-micka-obhajil-potreti-v-rade-sylvie-rybarova-zlata-po-trech-letech/>

na 25km). Na Mistrovství Světa juniorů v Balatonu, které bylo z politických důvodů přeloženo z Izraele, získal Matěj Kozubek 6. místo.



Obrázek 4 - ME v Berlíně, občerstvovací stanice, Zdroj: SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru, obrázková příloha

V soutěži Open Water Swimming Grand Prix dosáhla úspěchu Sylva Rybářová, po třech vítězstvích a dvou druhých místech se musela dělit o první místo. V sedmi závodech uplavala dohromady 295 kilometrů.

V roce **2015** z univerziády v Jižní Korei si čeští plavci přivezli tři medaile. Ze závodů Evropského poháru v Kodani si Matěj Kozubek vyplaval vítězství. Další úspěch přivezli tři čeští vytrvalci – Zdeněk Táborský, Aleš Rocký a Zdenka Krčálová. Tyto plavci zdolali kanál La Manche. Krčálová byla považována více za akvabelu než za vytrvalkyni. I přes to v říjnu překonala úžinu mezi ostrovem Catalina a Los Angeles širokou 34 km. Nově byl zvolen předsedou sekce dálkového zimního plavání Vladimír Srb.

V roce **2016** FINA vydala v platnost používání neoprenu povinně při soutěžích ve vodě o teplotě 16 – 18°C a dobrovolně mezi 18 – 20°C. Pokud jsou teploty nižší, závody se nesmí konat.⁸²

Matěj Kozubek na Mistrovství Evropy v Londýně obsadil 7. místo a byl tak jediným dálkovým plavcem, který byl schopen konkurence za českou reprezentaci. Nově sekce dálkového plavání nechtěla nejlepší plavce poslat na OH na základě závodu na 5 km

⁸² SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru., s. 197-211

v bazénu. Proto byl uspořádaný kvalifikační závod v Eilat. První dvě ženy a dva muži se zúčastnili olympijské kvalifikace v Setúbalu. Nejlépe si vedla Jana Pechanová, která se nedávno vrátila z mateřské dovolené.



Obrázek 5 - Dálkoví plavci, vlevo Vít Ingeduld, vpravo Matěj Kozubek, Zdroj: SRB, Vladimír. Století plaveckých sportů v našich zemích. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru, obrázková příloha

Rok **2017** přinesl výrazné změny. Troufám si říct, že svoji úspěšnou a velmi aktivní kariéru ukončily dvě plavkyně. Jana Pechanová a Sylvie Rybářová (Kodešová). Obě očekávaly přírůstek do rodiny. Dálkoví plavci se také zúčastnili Mistrovství Evropy Juniorů v Marseille. Nejlepší, 6. místo si přivezla Alena Benešová, obsadila nejlepší umístění za Českou republiku. Už v tomto roce se začalo mluvit o Mistrovství Evropy Juniorů, které se má konat u nás v České republice v r. 2019.⁸³ K zlepšení českého plavání měl v roce **2017** pomoci projekt Dlouhodobého rozvoje plavání, který byl určený především pro oddíly, které zatím nebyly podporovány formou Sportovních středisek. Po několika letech vynaložené snahy o povinnou výuku plavání na základních školách MŠMT tuto žádost schválilo. Výrazně se v celé problematice angažoval poslanec Augustin Karel Andrlé Saylor, který je ve své minulosti známý jako propagátor plaveckých štafet a extrémních přeplaveb. Plavání bylo zařazeno do ligy základních škol. Doufá se v předpoklad, že

⁸³ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru., s. 197-211

zlepšení výuky plavání na ZŠ povede k růstu českého plavání. Souvisí to ovšem se spoluprací organizátorů výuky a plaveckých oddílů.

V roce **2018** pro juniorskou výpravu na Mistrovství Evropy na Maltě to znamenalo zúčastnit se závodu za cílem přípravy na MEJ 2019 v České republice. Čtyři z plavců se umístili v druhé desítce startovního pole. Dobrou zprávou bylo, že čeští plavci měli minimální časový odstup od evropských juniorských špiček. Junioři se dále v tomto roce zúčastnili vrcholných světových soutěží. Cílem bylo získat zkušenosti s tímto typem soutěží. Především, aby své zkušenosti mohli využít v budoucích závodech, ale i proto, aby jejich výkon u nás dopadl co nejlépe. Tento rok také na jezeru Loch Lomond vybojovala Alena Benešová na 5 km 6. místo. Benešová díky změně pravidel plavala v neoprenu. Na Mistrovství Evropy bylo toto vybavení použito naposledy v roce 2004 v horách v blízkosti Madridu.⁸⁴

Česká republika v roce **2019** pořádala Mistrovství Evropy Juniorů na veslařském kanálu v Račicích. Tohoto mistrovství se zúčastnilo celkem 16 juniorských plavců. V domácím prostředí si čeští plavci připsali dvě osmá místa ve štafetových závodech a další čtyři umístění v druhé desítce. Nejlepšího umístění dosáhl David Ludvík, který si na trati 7,5 km doplaval pro 11. místo a na stejné trati Lucie Zubalíková pro 14. místo.⁸⁵ Pro rok **2020** je naplánováno 20 závodů z toho 18 spadá pod Český Pohár.⁸⁶

V současné době kromě pokusů o překonávání plaveb z bodu A, do bodu B, existuje několik let závodního charakteru, hlavním cílem je dosažení určitého času. Například ve Švýcarsku je vypisováno kolem 30 závodů o délce tratě od 400 m – 20 km. Itálie má závody rozdělené do tří skupin, podle délky tratě. Každá skupina vypisuje přibližně 15 závodů pro všechny věkové kategorie, včetně skupiny masters. V České republice (a také v Polsku a Holandsku) mají závody jiný charakter, daný především zeměpisnou polohou a tím i teplotou vody na otevřených vodách. V našich podmínkách dosahuje voda kolem 20°C. Proto bylo důležité vytvořit soutěže, které trvají do 3 hodin. Tím jsou myšleny

⁸⁴ SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru., s. 203-216

⁸⁵ *Z račického kanálu vylovila česká reprezentace dvě osmá místa ve štafetách* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 2019 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2019/08/09/z-racickeho-kanalu-vylovila-ceska-reprezentace-dve-osma-mista-ve-stafetach/>

⁸⁶ *Dálkové plavání*. In: *www.plavani.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/>

závodů na 5 a 10 km a v létě jedna, či dvě soutěže, kdy je teplota vody vyšší, než na začátku nebo na konci sezóny, soutěž, která trvá kolem 6 hodin (závod na 15 a 25 km). Soutěže spadají pod Český pohár, začínají začátkem června, vždy o víkend. Plave se na 3, 5 a 10 km. Pokračují rozšířením závodu na 15 km a vrcholí mistrovstvím České republiky. Po mistrovství se opět tratě snižují na 15, 10, 5, 3 km. Česká republika je specifická tím, že od roku 1993 pořádá každý rok zimní mistrovství v dálkovém plavání na krytém bazénu o délce 50 m. Plave se na 5 km a 25 km. Jelikož dálkový plavci vlivem každodenního vícefázového tréninku v bazénu, plavou stále rychleji došlo k propojení dálkového a bazénového plavání. V současné době je termínová listina dálkového plavání velmi plná, pro všechny věkové kategorie. Od 1989 roku se mistrovství Evropy koná každé dva roky. Další čtyři se konali v Teraccina – Itálie, Slapy – ČR, Vídeň – Rakousko, Sevilla – Španělsko, atd.). První mistrovství světa se konalo v Perthu v Austrálii v roce 1990. Každý další se konal vždy po čtyřech letech do roku 1998, kdy FINA rozhodla, že se mistrovství světa bude konat každé dva roky a rozšířila ho o závod na 10 km. Zájem o dálkové plavání rostl i po celém světě, proto byl v roce 1998 zaveden 1. ročník Evropského poháru, který má 4 soutěže: V České republice závod na 15 km, ve Francii závod na 25 km, v Itálii na 7 a 14 km, ve Velké Británii na 5 km. Světový pohár byl zahájen a očekávalo se, že jedna soutěž proběhne v Severní Americe, druhá v Jižní Americe, třetí v Austrálii a čtvrtá v Evropě. Poplave se na řekách a dohromady 6 závodů od 25 do 80 km. V roce 2000 se uskutečnil první Světový pohár.⁸⁷ Současným předsedou dálkového a zimního plavání je Michal Štěrba, místopředsedou DP Radek Tábořský. Vedení reprezentace má na starosti Jan Srb (reprezentační trenér) a Josef Nalezený, který je vedoucím trenérem SCM a asistentem reprezentačního trenéra.⁸⁸

8.8 ČEŠTÍ A ČESKOSLOVENŠTÍ PŘEMOŽITELÉ KANÁLU LA MANCHE

Prvním přemožitelem kanálu La Manche tehdejšího Československa se stal František Venclovský roku **1971**. O tři roky později a na druhý pokus se to povedlo i Janu Novákovi. O deset let dříve přeplavala kanál Lída Jelínková a stala se tak první českou ženou, která tento kanál zdolala. Čtvrtým přemožitelem kanálu La Manche se stal Libor Laštík, který do

⁸⁷ MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001, 202 s., s. 77

⁸⁸ *Dálkové plavání*. In: www.plavani.info [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/>

16 let uměl jen prsa a to rekreačním způsobem. Tento muž se do povědomí lidí dostal svým triumfem, právě na tomto tzv. plaveckém Wimbledonu. Ve svém rozhovoru pro časopis Magazín krátce popisuje své dětství, a jak se dostal přes triatlon k dálkovému plavání. Zmiňuje, že svému snu věnoval tři roky příprav: „*Příprava zahrnovala otužování, dálkové plavání a zimní plavání. Vše jsem konzultoval s metodiky a sbíral veškeré materiály o La Manche. Věděl jsem například: že je třeba oslovit nejprve Plaveckou asociaci, přes kanál La Manche, dát dohromady kolektiv, který mi v naplnění mého cíle pomůže a v neposlední řadě sehnat na celou akci peníze. Když jsem pak cítil, že jsem na extrémní zátěž připraven, mohly přípravy finišovat.*“ Laštík se dále ve svém rozhovoru zmiňuje: „*Věděl jsem, že proto, abych vystoupil na francouzský břeh, udělám maximum. Byly jen dvě cesty. Buď to přeplavu, nebo mě budou muset vytáhnout.*“ Jednou z největších překážek pro plavce je studená voda, která se pohybuje kolem 13°C. K tomu Laštík dodává: „*Vlivem podmořských proudů ovšem dochází rychle ke změnám. Pokud bych měl svým následovníkům něco zásadního povědět, pak ať si před pokusem vyzkouší svou maximální vytrvalost v teplotě podobných podmínkách.*“ Další z nepříjemných věcí, která postihla Laštíka, bylo čekání na vyhovující počasí. Důležité pro přemožitele tohoto kanálu je samozřejmě i pevná psychická stránka, kdy veškerá podpora kolektivu je nesmírně důležitá. Ale člověk se s touto stránkou musí vypořádat sám.⁸⁹ Ten samý rok (1998) přeplaval kanál La Manche i Richard Blatný a to prsařským způsobem a tím kanál zdolal za 23 hodin a 28 minut. Známa je také příprava Dany Zbořilové z Náchoda, která přeplavala kanál v roce 2001, stejně jako například Richard Hahn a Petr Mihola, plavci z Brna. Oslavami dálkových plaveb, které se popisovali v tisku vedlo k inspiraci a rozmachu po celém světě. Kromě kanálu La Manche se také opakovaně překonávaly i Dardalenský, Mesinský průliv, Capri – Napoli, z Malty na Sicílii a mnoho dalších. Také se začali objevovat plavby na zmiňovaných řekách a jezerech. Jeden z nepopulárnějších byl závod po Séině napříč Paříží přes Kanadská jezera.⁹⁰

Jak popsal ve svém článku idnes.cz „Šestnáctiletá dálková plavkyně Lenka Štěrbová přeplavala kanál La Manche. Navzdory silným proudům, které dosahovaly rychlosti 8 km/h, a bouřlivému moři dosáhla času 9 hodin a 22 minut.“ Lenka se stala nejmladší

⁸⁹ PROCHÁZKA, David. Čtvrtý plavecký Wimbledon. Sport, 1998, roč. 6, č. 213. Magazín Volno [příloha], Roč. 2, č. 37 s. 18

⁹⁰ MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001, 202 s., s. 76

Češkou, která kanál zdolala. Do té doby držel rekord Filip Pytel, kterému bylo osmnáct let.⁹¹

Rozhovor se současnou plavkyní, Lenkou Štěrbovou

Jak ses dostala k dálkovému plavání?

„Díky rodičům jsem se dostala k dálkovému plavání, které dodnes aktivně provozuji a otec (Michal Štěrba) doposud působí jako funkcionář.“

Kdo první přišel s myšlenkou s překonáním kanálu La Manche?

„S touto myšlenkou přišel pravděpodobně můj otec, který v minulosti doprovázel dalších 9 českých a slovenských plavců přes kanál La Manche. Měl s tím bohaté zkušenosti. Se všemi jsme se znali osobně, scházeli jsme se u nás na chatě u Sečské přehrady a viděli jsme v nich naše vzory.“

Jak probíhala tvoje příprava na tuto náročnou „trať“?

„Většina tréninků probíhala v bazénu. Dopoledne 1,5 hodinový trénink a odpoledne 2 -3 hodiny. K tomu suchá příprava ve formě běhání a cvičení. Když počasí přálo a bylo tepleji, začali jsme s otcem jezdit trénovat na Seč, abych se aklimatizovala na otevřenou a především chladnější vodu.“

Jak jsi vnímala jako žena tuto výzvu s přeplaváním průlivu mezi Anglií a Francií?

„Řekla bych, že naprosto bezstarostně. Bylo mi tehdy 16 let. Výzvu jsem vnímala spíše, jako dítě.“

Jak moc Tě ovlivnili klimatické podmínky a vodní prostředí v kanálu La Manche?

„Poměrně hodně. Dokonce jsem musela kvůli špatným podmínkám pokus o měsíc odložit a vrátit se domů. Při samotném pokusu jsem měla velmi silný proud. Dokonce jsem dostala cenu za plavbu v nejsilnějším proudu za posledních 27 let.“⁹²

⁹¹ V 16 letech překonala La Manche, Štěrbová je nejmladší českou plavkyní [online]. iDNES.cz, 2010 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/ostatni/v-16-letech-prekonala-la-manche-sterbova-je-nejmladsi-ceskou-plavkyni.A100909_135018_sporty_mah/

⁹² ŠTĚRBOVÁ. LENKA, současná plavkyně, přemožitelka kanálu La Manche, 1.3.2020, Pardubice

Mohla bys nám popsat Tvé pocity/vzpomínky z přípravy a samotné plavby kanálem La Manche?

„Nejsilnější vzpomínky mám asi ze závěrečné přípravy. V České republice panovalo velmi teplé léto a pro mě bylo velice složité najít nějakou otevřenou vodu, kde by se teplota přiblížila teplotě vody v Anglii. V Sezemicích, nedaleko kterých bydlíme, jsme objevili řeku Loučnou. I v srpnu měla okolo 14°C, což byla teplota nižší, než je v kanálu La Manche. Ovšem, mělo to jednu nevýhodu. V Loučné žijí nutrie, které jsou nesmírně zvědavé a připlavávali velmi blízko. Já jsem odjakživa obrovský strašpytel, proto jsem měla za plavkami jablka, která jsem jim vždycky házela, abych odvrátila pozornost.“⁹³

Je něco, co bys doporučila svým následovníkům, kteří se rozhodnou tento průliv překonat?

„Nepodceňovat přípravy a samotný kanál, a důsledně se připravit po všech stránkách. Fyzických, psychických a finančních.“

Jaké osobní výzvy si dávaš do budoucna?

„Mým hlavním cílem je dodělat medicínu a věnovat se lékařské praxi. Z těch sportovních olympijské hry.“⁹⁴

⁹³ ŠTĚRBOVÁ. LENKA, současná plavkyně, přemožitelka kanálu La Manche, 1.3.2020, Pardubice

Následující tabulka znázorňuje všechny přemožitele kanálu La Manche. Od prvního přemožitele, jakým byl zmiňovaný František VENCLOVSKÝ, tak poslední přemožitelku Markétu PECHOVOU. Tabulka také znázorňuje pokořitele dvou směrů a štafetu.

Tabulka 2 - Přehled přemožitelů kanálu La Manche, dostupné na <https://www.oceans-seven.cz>

Jméno	Věk	Datum	Čas	Směr	Doprovod	Lodivod
Jednotlivci – jeden směr						
Venclovský František	39	30.07.1971	15:26:00	F-A	Pavel Křížek	Val Noakes
Novák Jan	32	15.08.1974	13:27:00	A-F	Pavel Tomeš	Val Noakes
Venclovský František	43	30.08.1975	13:45:00	F-A	Jan Novák	Val Noakes
Novák Jan	33	01.09.1975	12:45:00	A-F	František Venclovský	Val Noakes
Jelínková Ludmila	31	03.08.1988	10:28:00	A-F	Michal Štěrba	Reg Brickell
Laštík Libor	34	01.08.1998	15:55:00	A-F	Petr Mihola	Lance Oram
Blatný Richard	34	31.08.1998	23:38:00	A-F	Jiří Jandourek	Lance Oram
Zbořilová Dana	26	15.08.2001	11:56:00	A-F	Michal Štěrba	Reg Brickell
Příborský Jan	21	03.08.2003	12:05:00	A-F	Zoltán Makai	Reg Brickell
Čech David	19	07.08.2004	09:43:00	A-F	Zoltán Makai	Reg Brickell

Haan Richard	57	29.07.2005	14:07:00	A-F	Michal Štěrba	Reg Brickell
Bartůšek Stanislav	44	31.07.2005	10:07:00	A-F	M. Štěrba, Jiří Povolný	Reg Brickell
Hlaváčová Yvetta	30	01.08.2005	08:42:00	A-F	Jiří Povolný	Reg Brickell
Mihola Petr	45	05.08.2006	16:14:00	A-F	Michal Štěrba	Reg Brickell
Hlaváčová Yvetta	31	05.08.2006	07:25:15	A-F	Jiří Povolný	Mike Oram
Čech David	21	07.08.2006	09:03:00	A-F	Zoltán Makai	Reg Brickell
Čech David	21	07.08.2006	10:51:00	F-A	Zoltán Makai	Reg Brickell
Pytel Filip	18	09.08.2007	11:03:00	A-F	Zoltán Makai	Reg Brickell
Hlaváčová Yvetta	32	08.09.2007	07:54:00	A-F	Jiří Povolný	Mike Oram
Vítek Rostislav	33	14.08.2009	7:16:25	A-F	Petr Mihola	Mike Oram
Štěrbová Lenka	16	09.09.2010	9:22:00	A-F	Michal Štěrba	Reg Brickell
Bernardová Abhejali	34	11.07.2011	14:37:00	A-F	Jayalata Ďadkovičová	Chris Osmond
Coufal Luděk	41	06.08.2011	15:57:00	A-F	Milan Halénka	Reg Brickell

Lokajová Aneta	20	14.08.2013	10:27:00	A-F	David Čech	Reg Brickell
Táborský Radek	44	23.07.2015	10:32:00	A-F	Petr Houbal	Reg Brickell
Rucký Aleš	44	01.08.2015	12:12:00	A-F	R. Nováková J. Knotek	Andy King
Krčálová Zdenka	31	17.08.2015	10:49:00	A-F	Marcel van der Togt	Reg Brickell
Hájková Nikola	28	06.07.2016	16:03:00	A-F	Petr Houbal	Reg Brickell
Vítek Rostislav	42	06.07.2018	09:43:00	A-F	Dezsö Pék Tibor Hideghéty	Reg Brickell
Mrůzek Michael	50	07.07.2018	09:26:00	A-F	Libor Smolka	Reg Brickell
Procházková Zuzana	26	02.08.2018	10:51:00	A-F	Pavína Procházková	Reg Brickell
Slanina Michal	29	26.07.2019	12:15:00	A-F	Martin Slanina Richar Macholda	Reg Brickell
Pechová Markéta	40	25.08.2019	12:31:00	A-F	Filip Pytel	Reg Brickell
Jednotlivci – dva směry						
Čech David	21	07.08.2006	19:54:00	A-F-A	Zoltán Makai	Reg Brickell

Štafeta – jeden směr						
Kouřil Pavel Mihola Petr Příborský J. Šanda M. Špaček M. Valeš Jiří	-	02.08.2002	12:05:00	A-F	-	Lance Oram
Nováková H. Krčálová Z. Okurková M Millerská V. Zapletalová Ansorgová	-	18.09.2011	10:16:00	A-F	Jiří Povolný	Reg Brickell

9 JAK SE ZAČÍNALO V PLZNI

Maraton v září

Za kolébkou SO a DP stál programátor a nadšenec Oldřich Šafář. Společně s MUDr. Jaroslavem Novákem a oddílem Slávie VŠ Plzeň pořádali první plavecký maraton 9. září 1973 v Plzni. Tento plavecký maraton obsadili převážně plzeňští plavci. Kvůli nepříznivému počasí se trať z 3 km musela zkrátit na pouhých 2,5 km kvůli nízkému stavu vody, aby se vyhnuli mělčině. Tehdejší palcové titulky v novinách hlásaly „úspěch plaveckého maratonu na Boleváku“, „základy nové tradice“. Výsledky dopadly následovně. Na 2,5 km v kategorii žáci obsadil 1. místo Zeman, 2,5 km ženy 1. místo Fleissnerová (čs. reprezentantka), 5 km ženy 1. místo Nováková, 5 km muži 1. místo Ing. Kuchař, 2. Hofman, 3. Pytlík, 4. MUDr. Zeman. Hlavní závod 10 km muži: 1m Šimandl, 2. Volf, 3. Beneš, 4. MUDr. Novák, 5. Čížek. Závodu se zúčastnilo 14 plavců, z nichž většina měla tu čest plavat maraton poprvé.

Premiéra v zimě

Oldřich Šafář sehnal několik odvážlivců, kteří se na Boleváku v chladné vodě scházeli každou neděli pod vedením právě Oldřicha Šafáře a společnými silami trénovali na otužilecké vystoupení, které se mělo konat 9. 12. 1973 na Boleváku – Ostende. Tohoto vystoupení se zúčastnilo několik pražských otužilců včetně Oldřicha Lišky, který byl pouze hostem. Teplota vzduchu, vody a ledu byla shodná, tedy 0°C. Mez ledovými krami plaval Oldřich Šafář 50m, Jan Pytlík a Jana Laštovková 100m, Ing. Karel Kuchař 300m, Jiří Šimandl 500m. Z pražských otužilců, členů TJ Hostivař, se zúčastnil Liška, Kurzová, Kosař, Krauz a Zelenková. Tehdejší vystoupení mělo četné publikum, které vidělo toto vystoupení většinou poprvé.⁹⁵

1974

První maraton na Hracholuské přehradě se konal 24.8. Plavalo se směr Vranov a start a cíl byl u Rájovské pláže. Voda byla teplá a dosahovala krásných 20°C. Na tento závod dorazili závodníci z celé ČSR, kromě žen. Uvádím výsledky opět jen u plzeňských plavců. 20 km muži 1. Beneš, 2. Dr. Novák, 8 km 1. Horský, 5 km 1. Dr. Zeman, 2. Řehoř, 3. Král. 31. 8. se

⁹⁵ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

konal druhý ročník maratonu na Boleváku. Na 10 km muži obsadil první místo Beneš, druhý Kimák, třetí Dr. Novák, čtvrtý Dr. Zeman, na 5 k ženy první místo obsadila Horská, druhé Vlčková, třetí Pytlíková, u mužů skončilo pořadí následovně: 1. místo Masojídek, 2. Zeman, 3. Janeba. Žačky plavaly na 2,5 km a první místo obsadila Zemanová.

Otužilecké sezóny se zúčastnilo mnoho nových plavců. Závod se tentokrát se konal 7. 12., opět na Boleváku. Účastnilo se 14 oddílů, z toho 54 plavců z celé ČSR v čele František Venclovský. Voda tentokrát dosahovala 3°C. Na 1000 m se přihlásil Jiří Šimandl, 500 m: MuDr. Václav Zeman, L. Černok, 300 m: F. Procházka, J. Stašek, 100 m: O. Šafář, Z. Kopelent, J. Pytlík, V. Bašková, F. Laštovka, M. Černý, V. Valeš, 50 m: P. Pytlíková, V. Pačas. Závod se stali populárními a to vedlo k dalšímu rozvoji. Soutěže se začaly pořádat ve Strakonících, Hradci Králové, Praze, Chocni, Brně, Jiřetíně.

1975

V červnu se pořádalo neoficiální mistrovství ČSR na Lipně. Tehdejší noviny uváděly v titulku „*Šimandl kraloval Lipnu*“ a opravdu tomu tak bylo. Vyplaval si první místo na 20 km a předplaval tak Jana Nováka, tehdejšího přemožitele kanálu La Manche. Jiří Šimandl si dále vyplaval pohár na Brněnské přehradě, druhého ročníku veletržního maratonu. V tomto roce se dále plaval 3. ročník maratonu v Plzni na Boleváku a 2. ročník na Hracholuské přehradě. Bohužel těchto výsledků s odstupem času se nelze dopátrat. Třetí ročník na zamrzlém Boleváku („Slavnost slunovratu“) 6.12. přinesl pohár pro plzeňské otužilce a primátora města (E. Kopáček) za dosažení bodů. Přijatelné celostátní bodování vypadalo následovně. Za uplavání 1000 m v ledové vodě možno získat 12 bodů, za 500 m 6, 250 m 4 a 100 m 2 body. Plzeňští otužilci získali 102 bodů. Celkově se soutěže zúčastnilo 12 oddílů z toho 62 otužilců a 20 z nich bylo místních.⁹⁶

1976

Díky obrovskému zájmu diváků se uskutečňuje první propagační vystoupení v zahraničí. Konalo se v lednu v německém Auerbachu. Toto vystoupení mělo vynikající úspěchy, a proto se vystoupení v zimním plavání ještě několikrát v zahraničí opakovalo. Díky velké zásluze metodické pomoci O. Šafáře vzniklo v NDR několik otužileckých klubů. O tři měsíce poději 13.3. se konal 1. ročník jarního poháru na Boleváku. Voda měla 2°C. Trasa vedla na

⁹⁶ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

ostrůvek ve vysekaném koridoru. Plavalo se na tratích 1000 a 750 m a celkem se zúčastnilo 18 plavců z Plzně. Zúčastnil se také 72 letý Pokrovský z Litochovic, kterého diváci velmi nadšeně obdivovali. Závody byly v červenci na Boleváku rozděleny na dva dny, první den se plavali tratě jednotlivců a druhý den štafety. Štafety se plavaly na 3x5 km muži a jako první byla Slávie VŠ Plzeň. Této štafety se zúčastnil: Beneš, Michal, Šimandl. Ženy také nezaostávaly, ale soutěžily na 3x2,5 km. První místo také obsadila Slávie VŠ Plzeň v obsazení: Bešťáková, Štochlová, Králová. V srpnu se naši čeští plavci účastnili mezinárodního mořského maratonu Hel – Gdynia v Polsku na 19,5 km. Česká delegace si nepočínala špatně a všichni se umístili do 15. místa, což můžeme považovat za obrovský úspěch československého plavání. Při pořádání 2. ročníku závodů na Seči 21.8. se zúčastnilo 17 oddílů a 53 plavců. Během závodu byly obrovské vlny, což ztěžovalo podmínky pro dokončení závodu. Podobné podmínky panovali na 10. ročníku neoficiálního mistrovství ČSR na Lipně. Plavci měli velmi drsné podmínky, voda 13-15°C, silný vítr, velké vlny. Mnoho závodníků závod nedokončilo. Vynikající výkon předvedl na 20 km Čermák, který s obrovským úsilím vydržel plavat 10 hodin ve zmiňovaných podmínkách. Velký obdiv ale také patří MUDr. Zemanovi, který velmi konkuroval Čermákovi a obsadil tak 2. místo. Čermák se stal nejlepším veteránem této soutěže, který dokázal pokořit bránící se Lipno maratoncům. Tento rok se také konal 1. ročník na Rozkoši, kde exceloval Šimandl a obsadil tak 1. místo na trati 10 km. Čtvrtý ročník Slavnosti slunovratu o pohár primátora skončil výborně a to opět pro plzeňské plavce, kteří tento pohár udrželi opět v Plzni. Plzeňští plavci se zúčastnili téměř všech otužileckých soutěží včetně 30. jubilejního Memoriálu A. Nikodéma v Praze za účasti 28 oddílů a 214 borců, kteří bojovali s vodou o teplotě 3,5°C.⁹⁷

1977

Plzeňští otužilci si do čela zvolili Františka Veselého, který tak nahradil O. Šafáře a L. Černoka. Do roku 1983 vedl tuto sekci a díky výborným organizátorským schopnostem klub dosáhl série podstatných úspěchů. V srpnu při příležitosti soutěže na Seči, se zúčastnili i plavci z NDR. 3. září se konal 11. ročník na Lipně, který měl být posledním, jelikož TJ Hostivař odstupoval jako pořadatel. Slávia VŠ Plzeň převzala toto místo, aby

⁹⁷ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

maraton nezankl. Na Boleváku proběhl 5. ročník zimní soutěže. Teplota vody byla 1°C. Plavci získávali mistrovské otužilecké stupně. První stupeň na 1000 m získali: J. Veselý, Dr. V. Zeman, O. Smolík a Rudolf Pelant. První otužilecký stupeň získala Jaroslava Smolíková na 750 m. Druhý stupeň J. Stašek, J. Kraus, V. Čechura, Ing. F. Ludvík, V. Valeš, V. Zubzanda na 500m. Za 250 m třetí stupeň F. Procházka, Ing. L. Kuchař, J. Havlíček, M. Rozsival. Plzeň opět dobyla pohár města primátora.

1978

Šestý ročník Boleveckého maratonu se pořádal v nepříznivém počasí, to bylo impulsem pro zkracování tratí. Týkalo se to i tratě na 10 km, která se zkrátila na pouhých 5 km. Dr. Zeman obsadil páté místo. Mimo jiné se začaly pořádat maratony i na Litické přehradě, kde je menší pravděpodobnost střetnutí se s koupajícími a člunaři. Také šestý ročník zimního plavání na Boleváku zaznamenal rekordní počet diváků (700). Plzeňský oddíl se v celostátní soutěži posunul z 3. na 1. místo.

1979

Druhým rokem se pořádá maratón na Lipenské přehradě. Na 10 km muži se na prvním místě umístil Kolář a na pátém místě Dr. Zeman. 10 km veteráni: první místo Novák (Brno), druhé Čermák, na 10 km ženy obsadila třetí místo Kratochvílová. V celostátní soutěži veteránů obsadil první místo Radomír Čermák (nar. 1929), který se v této sezóně velmi vyznamenal a můžeme to považovat za velkolepý úspěch, jelikož dovršil sérii, kdy byl třikrát vyhodnocen nejlepším veteránem roku v letech 1976–79. Považujeme za tradici, že plzeňští otužilci, dálkoplavci dodržovali zastoupení na téměř všech soutěžích v celé republice.⁹⁸

1980

Plzeňští plavci počali svoji dálkoplaveckou sezónu na městském přeboru na konci května v Plzni. Během sezóny navštívili dalších 7 maratónských soutěží: Jevišovice, Rozkoš, Litice, Vrané – Praha, Bratislava, Seč, Lipno. Po této uplavané sezóně se výsledky sčítaly ze všech 8 maratónských soutěží. Výsledky muži: 1 Dastík (pard), ženy 2. Skalová, 3. Králová. Oddíly na tom byly následovně: 1. Slávia VŠ Plzeň, 2. VCHZ Pardubice, 3. Pedagog Plzeň. V tomto

⁹⁸ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

roce v kategorii veteránů zvítězil MUDr. Václav Zeman (nar. 1940), a porazil tak svého oddílového kolegu a obhájce titulu z předchozích let Radka Čermáka. Také nastoupila nová generace mladých a budoucích dálkových plavců, Grossová, sestry Sudovy, Marečková, Pechanová, Dvořák, Kučera, Götz a Hrdlička.

1981

Kategorii veteránů v přeboru Československa vyhrál MUDr. Zeman. Na Slavnost slunovratu na Boleváku dorazilo 500 diváků. Plavalo se na tratích 100 – 750 m.

1982

Tento rok se staly přeborníky ČSR Šindelář z Brna, Dvořáková z Jihlavy. Druhé místo Skalová a třetí Marešová. První místo již potřetí za sebou získal MUDr. Václav Zeman v kategorii veteránů. Tento rok se Slávii VŠ Plzeň nedařilo, obsadili jako oddíl čtvrté místo a tabulku vede tentokrát VCHZ Pardubice. Po 10. ročníku Slavnosti slunovratu plzeňští otužilci odjeli do Pířichovic u Přeštic, kde poprvé divákům předvedli při vystoupení ukázkou svých tréninků.

1983

V lednu se plzeňští otužilci vydali na zájezd do NDR. V Karl – Marx – Stadtu společně s východoněmeckými otužilci se účastnili vystoupení. Na konci ledna tohoto roku se poprvé plzeňští otužilci představili na koupališti v Rokycanech. Kromě Plzně, Kolína a Prahy, se přijel podívat a vykoupat nejstarší československý otužilec, 79letý Jiří Pokrovský. Mezi přeborníky Západočeského kraje byli považováni: Marešová na 20 km, Vozka a Škudrnová – 10 km, Dr. Zeman a Machalová – 5 km. Na konci října se pořádal 20. celostátní sraz otužilců ve Vlašimi, kde nechyběl J. Veselý. Součástí byl diplom v podobě historického glejtu, který každý účastník obdržel. Tento rok byl specifický také díky zakončením roku účastí na memoriálu A. Nikodéma v Praze 26.12. V Plzni se zimní soutěž poprvé nepořádala.⁹⁹

1984

28. ledna nachystala TJ Pířichovice své druhé vystoupení pro plzeňské otužilce Na Ostrově. Zúčastnil se nejstarší plzeňský otužilec J. Šmíd (1912). Vráťa Tomášek a Standa Rus se toho

⁹⁹ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

vystoupení měli zúčastnit poprvé. Rus tehdy nahradil nepřítomného Pelantu ve funkci „VODNÍKA“. Mimo jiné VODNÍKA si na sebe nasazoval již ve vlaku na nádraží v Plzni, nikdo tehdy netušil, že mu kostým VODNÍKA zůstane nadlouho. V Červnu na maratónu Litické přehrady byl Dr. Zeman čtvrtý mezi veterány ČSR a třetí v Plzeňském kraji. Při příležitosti přeboru ČSR v dálkovém plavání se Dr. Zeman na 5 km v kategorii mužů si vybojoval páté místo. Po soutěži se rozloučil se svou aktivní činností a ve svých 44 letech je nejstarším účastníkem přeboru ČSR. Novým vedoucím 11. ročníku soutěže Slunovratu na Boleváku se stal Petr Janový. Nově zdravotní stav otužilců sledovali MUDr. Václav Zeman a MUDr. Jaroslav Novák. Prozkoumávali vliv chladu a zatížení na organismus. Prováděli měření (váha, teplota, krev). Akce se účastnilo 150 diváků a na závěr předvedli ukázkou výcviku plzeňští vodní záchranáři.

1985

30. 11. se pořádala opět akce SLAVNOST SLUNOVRATU, ale ve stejný den se pořádala akce SUPER PLAVEC ČSSR. Někteří plavci z Plzně se této akce zúčastnili. Slavnost Slunovrat získala nový název ZIMNÍ BOLEVÁK. Byly připravené vynikající podmínky pro plavce z celé ČSR. Plavalo se 100, 250 až 500 m. Nejdelší trať zdolala úspěšně polovina účastníků. Soutěže se zúčastnil také 63 letý Antonín Matas, který to zvládl ve vynikající kondici.

1986

Začaly se projevovat nedostatky v organizaci vedení úseku SO, a to vedlo k nedostatkům v činnosti u plzeňských otužilců. Nad 13. ročníkem Slavnosti slunovratu otužilců stála rozhodčí Jana Venclová, která dohlížela na dodržování pravidel. Tato soutěž byla na několik let přerušena.¹⁰⁰

1987

Na řece Metuji 24. 1. se Jiřina Andrlíková zúčastnila soutěže spolu s nejstarším účastníkem 74 letým Dr. Ing. Ladislavem Nickem. V půlce února se J. Veselý a V. Tomášek vydali na XXVI. ročník otužilců na řece Moravě, který pořádal oddíl TJ Sigma Hodolany. V únoru se také jako jeden z mála pořádalo propagační vystoupení oddílem TJ Příchovice. Na Ostrově se koupali plzeňští plavci, ale i Jiřina Andrlíková a Miroslav Tiller. V březnu se měla konat

¹⁰⁰ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

propagační vystoupení plzeňských otužilců v Berouně, ale toto vystoupení se několikrát odsunulo a kvůli špatné komunikaci a domluvě se toto vystoupení nakonec nepořádalo. Plzeňští plavci se dále zúčastnili 14. ročníku na Otavě ve Strakoniciích, kde mimo jiné V. Tomášek pokořil 250 m a St. Rus 100 m. Oba se zúčastnili i vánočního vystoupení na Vltavě Memoriál A. Nikodéma.¹⁰¹

1990 - 1991

28. 1. 1990 se konalo tradiční propagační vystoupení otužilců na Boleváku. Tentokrát se pořádalo u Velké hráze. Přibrali druhého maskota, tučňáka, který měl obrovský úspěch. V sezóně 1990/91 V. Tomáška vystřídal S. Rus a na tuto sezónu byl v čele nový předseda v úseku sportovního otužování. Pro budoucnost sportovního otužování v Plzni má podstatný vliv změna některých faktů a akcí. St. Rus svolal výroční schůzku otužilců, která se konala v salonku restaurace U Dippoldu. Za přítomnosti plzeňských otužilců a Oldřicha Šafáře se rozhodli pro samostatnou dráhu sportovního kubu. Hlavním cílem bylo provedení registrace samostatného klubu. Na tvorbě se podílela téměř většina otužilců, ale obrovské díky patří Ing. Ladislavovi Kuchařovi a MUDr. Václavovi Zemanovi. Samostatný klub byl registrován 25. 3. 1991 Ministerstva vnitra, později u Českého svazu plaveckých sportů, který založil vlastní účet a požádal o přidělení IČO. Díky firmě INSTEL a Ing. Miroslavu Dbalému měli sportovní otužilci v tehdejší době možnost rozvíjet svoji činnost. Dalších několik let byl M. Dbalý a firma INSTEL sponzorem klubu sportovních otužilců v Plzni. V zimní sezóně roku 1991 plzeňští otužilci začali postupně utužovat celý kolektiv. Jedním z prvních kroků utužování bylo pořádání vlastních propagačních vystoupení klubem sportovního otužování. První se konal 9. února v Klášteře u Nepomuka, respektive pod Zelenou horou. Další akcí o týden později byla Na Hvíždalce ve Spáleném Poříčí. Spálené Poříčí obnovilo svojí tradici po 10 letech. Poslední akce zimní sezóny se uskutečnila dne 10. 3. na tzv. „PUŤÁKU“ ve Stříbře Na Plovárně. Úplným závěrem sezóny bylo setkání s plavci/záchranáři z Neuburgu na Boleveckém rybníce v Plzni. Ačkoliv voda v rybníce byla teplá a plzeňští plavci se koupali pouze v plavkách, záchranáři z Německa v neoprenu. Novou sezónu započali V. Tomášek a V. Novák účastí na 43. Memoriálu T. K. Divíška a 11. Liškovy Punkvy. 26. 11. 1991 se konala Valná

¹⁰¹ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

hromada členů KSO. Na hromadě se projednávaly jak organizační, tak právnické otázky s ohledem na samostatnost Klubu sportovních otužilců. V těchto nových pozicích Plzeňané dorazili na vystoupení otužilců ve Vltavě a navázali tak na nestora československých otužilců A. Nikodéma.¹⁰²

1992

Díky MUDr. J. Novákovi se v závěru ledna zúčastnili 23. ročníku Donauschwimmen v Neuburgru. Začala se rýsovat naděje na každoroční pozoruhodnou akci. Z celé České republiky se zúčastnilo 25 účastníků, z Plzně pouze 6. Jelikož počasí v Plzni v této sezóně nepřálo, rozhodli se místo klasických závodů na Boleváku pořádat vystoupení v Železné Rudě. Zajímavé je to tím, že mnoho nadšenců tam jezdí především lyžovat. Želená Ruda tak poprvé spatřila koupání ve volné přírodě. Na podzim plzeňští otužilci zahájili nejúspěšnější zimní sezónu, a sice v nejmenším počtu za posledních 10 let. St. Rus se účastnil semináře trenérů 11. – 13. 9. v Jihlavě. O měsíc později školení trenérů plavání 3. třídy v Roudnici nad Labem. Oficiální trénink této sezóny se konal až 4. 10. 1992. Zúčastnili se všech otužileckých akcí. Kromě toho měli mimořádný trénink na Štědrý den, Silvestra a na Nový rok. Dokonce i po 6leté pauze se podařilo znovu uspořádat 14. ročník soutěže SLAVNOST SLUNOVRATU. Na závěr této 20. sportovní sezóny se plzeňští sportovci sešli, zavzpomínali zpět a podívali se kolem sebe. Vodník Standa Rus prohlásil: *„Myslím, že zhodnocení dosavadní 31leté existence samostatného KSO jako vcelku úspěšné není vůbec přehnané. Ani to, že zřejmě navazujeme na úspěšnou propagaci našeho krásného sportu pro zdraví z prvního desetiletí existence sportovního otužování v Plzni. Děkujeme arch. Oldovi Šafářovi, že zahájil existenci tohoto sportu, Ing. Miroslavu Dbalému a jeho stavební firmě Instel a všem ostatním, kteří se podílejí jakýmkoliv způsobem na úspěšném životě KLUBU SPORTOVNÍCH OTUŽILCŮ, PLZEŇ.“*¹⁰³

¹⁰² RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

¹⁰³ RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl.

1994

Do Plzně se tento rok přesunulo zimní mistrovství České republiky. Plavalo se na 10-ti drahách na 50-ti metrovém bazénu. Poprvé se na startu objevila i kategorie žactva. Také se poprvé účastnili závodníci ze zahraničí.¹⁰⁴

2005 - 2007

Rok 2005 byl pro disciplínu na 10 km bazénového plavání v Plzni posledním pořádaným rokem. V roce 2007 v Pardubicích získal mistrovský titul tehdejší reprezentační trenér Rostislav Vítek, před Jakubem Fichtlem. Před rokem 2007 se pořádal závod na 10 km několikrát v Plzni, ve které si předposlední titul vyplavali Jakub Fichtl a Veronika Pelešková z Plzně. Důležité je podotknout, že do roku 2006 se zimní MČR plavalo a delší trať než na 10 km. Řadu let se plavalo na 15 a 20 km, dokonce začátkem 90. let i 25 km, což byly tratě, na které tehdejší nejlepší maratonceci nastupovali. Proto většina časů uváděná ve výsledcích je v mezičasech na 10 km.¹⁰⁵

2011

Tento rok přinesl I. ročník Memoriálu MUDr. Jaroslava Fichtla, pořádaný na Boleveckém rybníku v Jacht klubu. Závod se pořádá na památku MUDr. Jaroslava Fichtla. Jako lékař dlouhodobě věnoval výchově mladých sportovců. Postaral se o to, aby plzeňské dálkové plavání mělo jméno nejen v ČR, ale i ve světě. Někteří jeho bývalí svěřenci patřili mezi vrcholné plavce. Závod pořádala SK Radbuza Plzeň. Hlavním závodem byla trať na 10 km. Tento rok byl také specifický tím, že Slávie VŠ Plzeň na Ejpvickém jezeře pořádala „Ejpvickou devítku“, také I. ročník. Tento závod se skládá ze třech závodů. Tzn. závod na 5, 3 a 1 km. Vítězem Ejpvické devítky se stává ten, který má po součtu všech závodů, nejrychlejší čas.¹⁰⁶ Závody Memoriál MUDr. Jaroslava Fichtla a Ejpvická devítka, jsou od tohoto roku součástí Tour de Open Water Schwimmig. Což je tour, která se skládá ze čtyř

¹⁰⁴ *Dálkové plavání*. In: *www.plavani.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/>

¹⁰⁵ *TOP 20 výkonů na 10 kilometrů před nadcházejícím mistrovstvím* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2014/04/25/top-20-vykonu-na-10-kilometru-pred-nadchazejicim-mistrovstvím/>

¹⁰⁶ *Pozvánka na Memoriál MUDr. Jaroslava Fichtla* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2016/05/24/pozvanka-na-memorial-mudr-jaroslava-fichtla/>

závodů, které plavci v dálkoplavecké sezóně v České republice objíždění. Z toho dvě se konají v Plzeňském kraji. Na posledním závodě součtem časů ze závodu se vyhlásí vítěz.¹⁰⁷

2014

V Plzni se konalo mistrovství ČR na olympijské trati 10 km, ovšem v bazénu na Slovanech. Mistrovská bazénová desítka se vrátila do dálkoplavecké termínové listiny po dlouhých 7 letech. Úspěšní účastníci překonali 9 českých rekordů a 8 krát se zapsali do tabulky TOP 20 NEJELPŠÍCH ČESKÝCH VÝSLEDKŮ. Absolutními mistry ČR se stali Jan Pošmurný a Silvie Rybářová. Pošmurný zaplavoval nový český rekord a k titulům z venkovní desítky z let 2012 a 2013 přidal i mistrovský titul bazénové desítky. Bronz získala domácí Michaela Ulipová (Slávie Plzeň), které zároveň vybojovala zlato v dorostenecké kategorii. Vyplavala si český rekord, který do té doby držela bývalá česká reprezentantka Radka Nechmačová z roku 1995. Dále plaval vítečně Petr Dvořák (Slávie Plzeň), který na této dlouhé trati obsadil druhé místo.¹⁰⁸

2015

V tomto roce se konal V. ročník Memoriálu MUDr. Jaroslava Fichtla, který nově přibral Memoriál Jana Tykvarta v kategorii dorostu. Pořádalo se mistrovství republiky na trati 5 a 10 km. Dosud se závody konaly jen jeden den. Novinkou bylo, že se závody konaly celý víkend. Rovněž tak dvoukolový závod pro veřejnost, kdy oba dva dny byly vypsané krátké tratě pro všechny příchozí, kteří si chtěli v rámci plzeňského víkendu vyzkoušet pocit dálkového plavce. Zajímavostí tohoto ročníku bylo, že se na Memoriálu objevili plzeňští sportovci i z jiných odvětví plzeňského sportu (fotbalisti plzeňské Viktorky, hokejisti - Indiáni, triatlonisti, házenkáři). Každý měl tak jedinečnou možnost poměřit síly s osobnostmi plzeňského sportu. S novinkou dvoudenních závodů vznikla tradice sobotního večerního posezení u živé hudby. Cílem pořadatelů bylo neformálně probrat české dálkové plavání a umožnit plavcům poznat se mimo mokré prostředí.¹⁰⁹

¹⁰⁷ *Premiéra v Ejpovicích – Ejpovická Devítka* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-05-01]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2011/07/08/premiera-v-ejpovicich-devitka/>

¹⁰⁸ *Devět českých rekordů a titul Rybářové a Pošmurnému na 10.000VZ* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2014/05/14/devet-ceskych-rekordu-a-titul-rybarove-a-posmournemu-na-10-000vz/>

¹⁰⁹ *Pozvánka na Memoriál MUDr. Jaroslava Fichtla a Memoriál Jana Tykvarta* [online]. [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2015/05/15/pozvanka-na-memorial-mudr-jaroslava-fichtla-a-memorial-jana-tykvarta/>

2019

Při příležitosti IX. ročníku Memoriálu MUDr. Jaroslava Fichtla a V. ročníku Memoriálu Jana Tykvarta se pořádalo Mistrovství České republiky na 10 km. Den před tímto mistrovstvím zahájila Plzeň speciální kvalifikaci na plánované domácí Mistrovství Evropy juniorů, které bylo na programu začátkem srpna. Také šlo o kvalifikaci na Mistrovství světa v Gwangju. V hlavním závodě toho memoriálu, kde se představilo 32 mužů a 28 žen zvítězil mezi muži Matěj Kozoubek (Bohemians), 2. Vít Ingeduld (Kometa Brno) a 3. Vojta Štěrba (Bohemians). Pro Plzeň to znamenalo čtvrté místo a vyplaval si ho Šebesta David. Mezi ženy zvítězila Lenka Štěrbová (Bohemians), 2. místo obsadila Lucie Zubalíková (Kometa Brno) a na 3. místě skončila Alena Benešová (Kometa Brno). Za Plzeň si doplávala Šebestová Lucie (Slávia VŠ Plzeň) v kategorii ženy pro páté místo a mezi staršími dorostenkami vyhrála. Také dominovala Pavlína Soukupová (Slávia VŠ Plzeň), která si doplávala pro stříbro. Mezi kadety v rámci Českého poháru si doplaval, pro vítězství plzeňský reprezentant Tomáš Chocholatý.¹¹⁰

¹¹⁰ *Domácí titul na olympijské trati získali Matěj Kozubek a Lenka Štěrbová. Na Mistrovství Evropy juniorů v Račicích se představí 16 reprezentantů* [online]. [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2019/06/13/domaci-titul-na-olympijske-trati-ziskali-matej-kozubek-a-lenka-sterbova-na-mistrovstvi-evropy-junioru-v-racicich-se-predstavi-16-reprezentantu/>

10 VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI SPORTOVNÍHO OTUŽOVÁNÍ A DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ

Alfréd Nikodém (1864–1949) je průkopníkem Československého plavání a otužilství. Od roku 1918 se snažil každý rok o vánocích uspořádat veřejné přeplavání Vltavy. Lze tedy považovat Nikodéma za průkopníka plavecké osvěty. V roce 1923 Nikodém založil sekci Zimní záchrany tonoucího při Amatérském plaveckém klubu, Praha. Téhož roku v prosinci plaval poprvé veřejně na Vltavě v Praze. Když se psal rok 1928, velel Nikodém dalším 63 odvážlivcům a v Paříži vyhrál 1. cenu za plavbu napříč Seinou za starší muže. Plaveckému otužování a i ostatním sportům se věnoval až do pokročilého stáří. Jeho význam byl zesílen skutečností, že si dokázal vychovat stejně nadšené nástupce. I když „dělnickým“ Liškou opovrhoval.¹¹¹

Oldřich Liška (1910–1981) se otužoval od svých 18 let. V podstatě celý život. Během 2. světové války pořádal zakázaná otužilecká vystoupení na Vltavě. Jeho předností byla práce osvětová, kdy v rámci táborů naučil kolem 4 tisíc dětí plavat. Liška stejně jako Nikodém získával pro otužování následovníky po celé republice. Založil tradici memoriálu Alfréda Nikodéma. Má zásluhu na uznání otužování jako řádného plaveckého sportu. Jeho největším přínosem je založení pořádání Vltavských maratonů, což považujeme za počátek našeho dálkového plavání. Tato dvě jména můžeme považovat za zakladatele otužilectví a dálkového plavání. Oldřich Liška byl členem pražských otužilců v roce 1937. Válečné období mu vzalo neproduktivnější sportovní léta, ale i přesto se nadále otužoval. Toto otužování mu bylo skoro ostudným, kdy v březnu 1941 málem zahynul mezi krami, které byly až 1 metr silné. V roce 1947 založil TOK (tělovýchovný otužilecký klub). Téhož roku v prosinci za přítomnosti dalších otužilců vystoupil u Národního divadla. Tento výstup je považován za počátek Memoriálu Alfréda Nikodéma. Poslední 73. ročník se konal roku 2019. V roce 1949 Oldřich Liška založil plavecký maratón Štěchovice – Praha na 25 km. Celkem těchto maratonů proběhlo šest až do roku 1954, kdy byla trať zkrácena na 20,6 km od Davle. Takto upravených uběhlo dalších osm ročníků (1955 – 1962). V roce 1963 byla trať opět zkrácena a to od Vraného na 12,4 km. Tento maratón se konal až do roku 1976. Mimo jiné založil neúnavný Oldřich Liška roku 1967 maratón na Lipenské přehradě. Aktivně se tohoto maratónu zúčastňoval až do roku 1970. Zásluhou Liškových žáků,

¹¹¹ BLATNÝ, Richard. *La Manche - kanál slávy a prokletí: dramatický popis pokusů o jeho přeplavání, naposledy prvním zástupcem nové České republiky*. [Praha: Aquarius, 1998], s. 57

otužilců a organizátorů, pana Františka Kosaře, Václava Židka a Tomáše Jahna se 29. a 30. ročník v letech 1977 -1978 opět konal maratón na původních 25 km trati Štěchovice – Praha. Je třeba podotknout, že hranice 25 km se považuje podle organizace FINA za začátek dálkového plavání. Během této tratě plavci museli vylézt z vody, oběhnout zdymadla a za nimi se vrátit zpět do řeky. Opuštění z vody není povoleno organizací FINA pro dálkové plavání. Jelikož v Praze nebyl dlouhý souvislý plavecký úsek, nezbývalo nic jiného, než být v dané situaci tolerantní. Poslední 8. ročník na trati 25 km se konal v roce 1978 z důvodu náročnosti tratě, vysokého věku plavců a úbytku sil organizátora Oldřicha Lišky. 14. ledna 1977 proto po 32 letech předal vedení pražských otužilců klubovému kolegovi Dr. Ing. Vlastimilu Krausovi, CSc.¹¹²

František Venclovský (1932 – 1996) od mladého věku se věnoval zápasu a patřil mezi nejlepší atlety v Československu. V roce 1957 si při gymnastickém cvičení poranil krční páteř a atletickou kariéru musel ukončit. Dokonce poranění páteře bylo tak vážné, že se musel učit znovu chodit. V těchto těžkých časech objevil „otužování“, které mu později pomohlo navrátit zdraví. On sám si následně založil vlastní klub zimního a dálkového plavání v Přerově. Pak se rozhodl, že přeplave kanál La Manche. V roce 1964 zažádal československé úřady o povolení, ale to bylo zamítnuto. K prvnímu pokusu o zdoání došlo až v roce 1970, ale vzhledem k velmi nepříznivým klimatickým podmínkám a následnému vyčerpání se pokus nepodařil. O rok později pokus opět opakoval a tentokrát úspěšně. Po doplávání pronesl větu, kterou dodnes pamatuje řada otužilců: „Já su tak šťastné. . .!“ Uplavaná vzdálenost, kterou František Venclovský musel pokořil činila 56, 5 km. Těchto několik desítek kilometrů uplaval za 15 hodin a 26 minut. Stal se tak prvním československým plavcem, který tento kanál přeplaval. V roce 1975 kanál zdolal podruhé a získal titul „Zasloužilý mistr sportu“. Dokonce se mu podařilo v roce 1981 přeplavat maďarskou řeku Dunaj za 1 hodinu, která měla pouhé 3°C. V roce 1989 plaval přes řeku Angara štafetový závod s Janem Novákem. V roce 1990 opět s Janem Novákem jako první přeplaval jezero Bajkal.¹¹³

¹¹² BLATNÝ, Richard. *Vltavou po vlastních*: [vltavské maratóny 1949-2003 a ještě mnoho víc]. 1. vyd. Praha: Aquarius, 2002. 79 s. ISBN 80-238-9511-7

¹¹³ Obůrka, L. (2004). Osobnosti českého sportu: František Venclovský. Infocentrum českých sportovců. Přístup z <http://www.sportovci.cz/novinky/0/osobnosti-ceskeho-sportu-55-frantisekvenclovsky/>

Jan Novák byl plaveckým trenérem a učitelem plavání. V mládí byl velmi často nemocný a jeho otec ho přivedl k otužování. Několik let pracoval pro armádu ve sportovním zaměření a tím začal šířit dálkové plavání a otužování. Jeho obrovským vzorem byl právě František Venclovský. V roce 1974 přeplaval kanál La Manche a stal se tak prvním člověkem na světě, který plaval z opačné strany (z Anglie do Francie). Trasa z Anglie do Francie je považována za obtížnější. Společně s Františkem Venclovským, jak již bylo zmíněno v roce 1989, přeplavali řeku Angaru, jejíž vzdálenost činila 45 km. O rok později společně přeplavali jezero Bajkal jako vůbec první plavci na Zemi. Dále měli společně naplánovanou plavbu u Niagarských vodopádů, ale tu už společně nestihli kvůli náhlé smrti Venclovského.¹¹⁴

Nestory našeho sportovního otužování jsou bezpochyby **Alfréd Nikodém** a **Oldřich Liška**, zatímco dálkového plavání **František Venclovský** a **Jan Novák**, všechna tyto zmiňované jména můžeme považovat za československé zakladatele těchto sportovních odvětví.¹¹⁵

Zimní i dálkové plavání má i mnoho dalších významných osobností, buď se v tomto období narodily, nebo byly již aktivní.

I **Antonín Vincenc Šlechta** (1810 – 1886) využíval studenou vodu k léčbě, kde jí byl nedostatek. Stal se lékařem města Turnov, kde přišel s myšlenkou založení lázeňského ústavu. Lázně byly otevřeny v květnu 1842 a v 50. letech se pojmenovaly Sedmihorky, podle tamního pramenu Sedmihorka.¹¹⁶

Helena Fediová (1906 – 1987) Účastnila se plavání na Vltavě, plavala v ní po celý rok. Lidé jí začali říkat „Vltavěnka“, „Bába Vltava“ nebo „Vltava“. Když se dozvěděla o otužilství a otužilcích kolem Alfréda Nikodéma, přidala se k nim. Ale nikdy se nestala řádnou členkou klubu. O Heleně Fediové napsala spisovatelka Blanka Kubešová v roce 2004 román Vltavěnka – Příběh krásné Heleny od Svatojánských proudů.¹¹⁷

Ladislav Nicek (1913 – 2011) se od roku 1949 věnoval také studené vodě až do své smrti. Jeho inspirací nebyl nikdo jiný než známý Alfréd Nikodém. Většinu života žil v Olomouci,

¹¹⁴ *Som Slováč, tvrdí zabudnutý premožiteľ Lamanšského prielivu* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/167221-som-slovak-tvrdi-zabudnuty-premozitel-lamansskeho-prielivu/>

¹¹⁵ BLATNÝ, Richard. *La Manche - kanál slávy a prokletí: dramatický popis pokusů o jeho přeplavání, naposledy prvním zástupcem nové České republiky*. [Praha: Aquarius, 1998], s. 72

¹¹⁶ Havrda, B. (2001). Vodoléčebné lázně Sedmihorky. Přístup z <http://www.lazne-sedmihorky.cz/index.php?id=15>.

¹¹⁷ Čáka, J. (2002). *Zmizelá Vltava*. Praha: Paseka, s. 18.

kde také mimo jiné založil otužilecký klub Sigma Olomouc a také založil mnoho dalších otužileckých klubů v Československu. Zemřel ve svých 98 letech a byl považován za jednoho z nejstarších otužilců nejen u nás, ale i po celém světě.¹¹⁸

Milan Svoboda se dostal k otužování v březnu 1947 na Vranovské přehradě během koupání s kamarády mezi ledovými krami, kam docházel každou neděli. Na Vojenské akademii v Brně se seznámil s Františkem Venclovským a společně chodili plavat do tamního ledového rybníka. I přesto, že v Přerově neexistoval žádný klub otužilců, začal v roce 1970 organizovat spolu s místními otužilci soutěže. Také se snažil o zrušení termínu „sportovní otužování“ a snažil se o změnu na „zimní plavání“. V této době byli tehdejší představitelé v čele s Oldřichem Liškou proti. Má ale zásluhu na názvu sekce „Dálkového a zimního plavání“.¹¹⁹

Štěpán Polák (1932 – 1994) byl členem prvního plaveckého klubu otužilců v Praze. V roce 1961 v tomto klubu založil sportovní potápění a to bez oděvů po dobu jednoho roku. Je známý také díky akcím v potápění v Punkevních jeskyních nebo potápění pod ledem bez dýchacích přístrojů.¹²⁰

Václav Židek (1945 -) v pražském klubu TJ Hostivař pracoval jako jednatel oddílu a společně s Oldřichem Liškou se starali o chod klubu. V roce 1974 se účastnil plavby po Vltavě ze Slap do Prahy, na vzdálenosti 33 km a překonal zdymadla přehrad ve Štěchovicích a ve Vraném, aniž by musel vylézt z vody. Další rok si plavbu zopakoval spolu s Františkem Venclovským a plavbu si prodloužili na 40 km, tedy z Prahy na tehdejší Občanskou plovárnu. V roce 1980 se svou rodinou emigroval do Německa a vydal knihu „Sám ve víru zdymadel“, kde zmiňuje svoje úspěchy a plavecké přátele.¹²¹

¹¹⁸ Šverdík, M., & Štos, J. (2011). Zemřela legenda českých otužilců Ladislav Nicek. Idnes. Přístup z <http://olomouc.idnes.cz/zemrela-legenda-ceskych-otuzilcu-ladislav-nicek>.

¹¹⁹ Svobodová, K. (2010). Milan Svoboda slaví 80!! Zimní plavání. Přístup z <http://www.zimniplavani.info/Home/tabid/39/ctl/Details/mid/417/ItemID/28/Default.aspx>

¹²⁰ Novák, R. (2009). Štěpán Polák – letec, konstruktér, vynálezce. Přístup z <http://www.infojet.cz/blog/stepan-polak-letec-konstrukter-vynalezce/>

¹²¹ Židek, V. (2014). Jak ten čas letí. Mezinárodní český klub: Český dialog, č. 6, s. 53.

11 ROZHOVORY S PAMĚTNÍKY

Pro účely práce o dálkovém plavání jsem provedla rozhovor s funkcionářem a současným předsedou dálkového a zimního plavání s Michalem Štěrbou (dále jen respondent 1), reprezentačním trenérem dálkoplavců Janem Srbem (dále jen respondent 2). Také s Jaroslavem Novákem (dále jen respondent 3) bývalým předsedou dálkového a zimního plavání a Evou Novákovou, dříve Potůčkovou (dále respondent 4), bývalou dálkovou plavkyní. Poslední rozhovor se týká nejmladší přemožitelky kanálu La Manche, která ve svých čerstvých 16 letech tento kanál překonala. Lenka Štěřbová má za sebou i velmi úspěšnou plaveckou kariéru.

Otázka 1 – Kde tento sport vznikl? Jak tento sport vznikl?

Respondent 1 – „Jsou doklady, že se v Českých zemích objevovalo závodní plavání již v 19. století. Na prvních Olympijských hrách 1896 v Řecku a v roce 1900 v Paříži. Plavalo se venku. V Řecku se plavalo v moři na 100 a 1100 metrů a skákalo se z loděk. V Paříži v řece Séině na 4 km.“

Respondent 2 – „GBR (Velká Británie). Dá se říct, že prvním dálkovým plavcem je považovaný Lord Byron.“

Otázka 2 – Co bylo impulsem pro vznik dálkového (vytrvalostního) plavání?

Respondent 1 – „Lidi plavali vždycky, závodili také v běhu i ve veslování. Ale největší impuls rozvoje modernějšího dálkového plavání byla plavba kapitána M. Webba přes kanál La Manche v roce 1875. Kapitán M. Webb byl námořní kapitán, plaval závody už předtím na několik mil, než se pokusil přeplavat kanál La Manche.“

Respondent 2 – „Výzva mezi plavci a organizátory.“

Respondent 4 – „Možná to, že lidem nestačilo plavat jen krátké vzdálenosti a chtěli přeplavat nějakou vzdálenost z jedné pevniny na druhou.“

Otázka 3 – Jak se tento druh plavání dostal k nám do České republiky a jakým způsobem se rozvíjel?

Respondent 1 – „Ze začátku to bylo takové „šílené“, jsou doklady od Vladimíra Srba, který ve svých publikacích zmiňuje Vltavské závody, byli již v 19. století, na začátku 20. století. Účastnil se jich právě Alfréd Nikodém, jehož memoriál se plave vždy v prosinci v Praze. Dále se účastnili velice populární startéři jako např. Vlasta Burian. V moderní podobě u nás to začalo vznikat na přelomu 50. – 60. let. Roku 1974 se poprvé plavala soutěž o nejlepšího českého dálkového plavce, předchůdce Českého poháru, plavalo se na 5, 10, 20 km, v Plzni, na Seči, v Brně na Lipně. V roce 1983 se na Lipně konalo první oficiální mistrovství České republiky.“

Respondent 2 – „Začalo se plavat přes kanál La Manche a organizovali se soutěže přes různé přehradu.“

Respondent 4 – „Pamatuji pana Venclovského, který plaval přes kanál La Manche. Potom byla reprezentace v dálkovém plavání, co já registruji od roku cca 1980. Občas jsem s nimi jela jako doprovod, to už se účastnili ME, MS na 5 a 25 km.“

Otázka 4 – Co považujete za zlomový okamžik ve vývoji dálkového plavání v Čechách?

Respondent 1 – „Řekl bych, že zlomový okamžik nastal v roce 1974, kdy se poprvé začala plavat nějaká organizovaná dlouhodobá soutěž z hlediska legislativy.“

Respondent 2 – „Rozšíření plavání a mezi větší počet plavců, klubů zavedením do Českého poháru a samozřejmostí organizace ME na Slapech 1993.“

Respondent 4 – „Zavedení této disciplíny na Olympijské hry.“

Otázka 5 – Co vedlo k tomu, že plavci opustili vodu v bazénu a začali s dálkovým plaváním?

Respondent 1 – „Na konci 60. let se začali objevovat bazénový plavci, kteří začali potom plavat na otevřených vodách. Typickým případem je Petr Kolář. Který přešel z bazénu na otevřenou vodu a na přelomu 60. – 70. let, to byl náš nejlepší dálkový plavec. Soupeřili hodně s Janem Novákem a Jiřím Šimandlem. Většinou to byli plavci, kteří už měli

bazénovou kariéru za sebou a našli v dálkovém plavání možnost, jak se realizovat. A většinou to byli plavci, kteří už nebyli úplně mladí, kolem 25 let a starší. Postupně evolucí přiházeli další, tak kolem 70. a 80. let.“

Respondent 2 – „Chuť plavat mimo „kachličky“.“

Respondent 4 – „Nebyli například dostatečně úspěšní v bazénu. Proto se pustili do disciplíny, kde nebyla taková konkurence.“

Otázka 6 – Kdo „určil“ které tratě a kde se poplavou?

Respondent 1 – „To že se určili tratě 5, 10 a 20 km, se plavali od toho přelomu 60. a 70. let. Plavali se tam, kde se našel pořadatel. A nejstarším konaným závodem, který měl velkou a každoroční tradici je Vrané Praha. Start byl ve Vraném a cíl v Braníku. Trať měřila kolem 12 km. Konalo se cca 35. ročníků a poslední někdy v 80. letech. Na Lipně se plavalo dlouho do relativně nedávné minulosti s určitými přestávkami až cca do roku 2012. K těm dalším soutěžím, které také vznikly v 70. letech soutěže v Brně, Plzni, na Seči. A postupně se přidávali další. Některé zanikli a některé se pořádali do nedávné minulosti. Například na Seči se bude letos konat pravděpodobně 64. ročník.“

Respondent 2 – „Výbor DZP“.

Respondent 3 – „Poté, co dálkové plavání vzala pod svá křídla jako jedno z odvětví plaveckých sportů FINA (asi v r. 1988), ustavila také svoji subkomisi pro toto sportovní odvětví (open water swimming). Do této komise jsem byl zvolen účastníky shromáždění, které se tuším v srpnu 1988 sešlo v rámci Světového poháru v maratónském plavání ve Windermere v Anglii. Tam plavala naše tehdejší jednička Michal Šanda. Na zmíněném shromáždění mne jako lékaře, který u dálkových plavců již měl za sebou několik měření a publikovaných poznatků, do zmíněné pětičlenné subkomise navrhnul Michalův otec (a pozdější předseda Českého svazu plaveckých sportů) Ing. Šanda. Ten o mně také věděl, že umím anglicky, což bylo jednou z podmínek nominace. Tuto pětičlennou subkomisi poté FINA schválila a dala jí úkoly, mj. zpracovat mezinárodní pravidla, lékařské předpisy, a mj. také navrhnout výhledově disciplíny, v nichž by se konaly regionální a světové šampionáty. Tehdy se také po diskusích ustálil názor, že to bude 5 km a 25 km, na nichž se konalo 1. ME na Hvaru (Starigrad) v r. 1989. Proti FINA to bylo rozhodnutí velmi

progresivní, FINA zařadila na program MS nejdříve jen 25 km (1991 – Perth) a až v r. 1998 také 5km (opět Perth). Jako u každého sportu i dálkové plavání usilovalo o zařazení na program OH. Protože MOV nové sporty zařazoval jen s velkým zdráháním (z obav před gigantismem OH), byly zde dvě cesty: buď jako samostatný sport – prosazovat 5 km a 25 km (velmi obtížné), nebo jednu disciplínu z plaveckých disciplín, aniž by se rozrostl počet plaveckých disciplín. V té době však plavci na OH prosazovali 50m trati, a tak měli sami za sebe co tlačit. Pro DP tedy nebylo moc velké nadšení, navíc z hlediska MOV mělo jít o sporty divácky zajímavé a pro TV atraktivní. To už u FINA fungovala samostatná TOWSC (Technical Open Water Swimming Committee), rovnocenná ostatním komisím, která podněty k zařazení na OH zpracovávala a předkládala prezidiu a valné hromadě FINA. Tehdy se rozhodlo, že trať 25 km je pro MOV neúměrně dlouhá a nudná, trať 5 km je příliš krátká, a tedy doporučit 10 km. Jenže jednou z podmínek MOV je, že se na této trati musí konat světové šampionáty za účasti závodníků ze všech kontinentů. Proto byla trať 10 km zařazena na MS 2002 (Berlín) a následně po osvědčení této trati také konečně na program OH v r. 2008 (Peking). Postupně se začaly pořádat šampionáty i v kategoriích mládeže (motivace pro závodníky a sportovní svazy věnovat se tomuto sportu již od dětského věku) a délky tratí byly voleny v relaci k tratím dospělých. Start v kategorii dospělých je povolen od věku 15 let.“

Respondent 4 – „Pořadatel závodu. V závislosti na Plaveckém svazu, nebo FINA, LEN. Jde o úroveň závodu, za je to krajský závod, Český pohár, závod Evropského poháru, Světového poháru, Mistrovství Evropy, Mistrovství Světa.“

Otázka 7 – Jaké se plavali vzdálenosti v začátcích dálkového plavání?

Respondent 2 – „Jednotky kilometrů.“

Respondent 3 – „Co pokládat za začátek dálkového plavání? Na 1. OH 1896 se plavala trať 1200M v zátocě přístavu Pireus – startovali dva plavci. Na OH v Paříži 1900 se plavaly 4 km v Seině, pravděpodobně po proudu. Pak se plavalo v každé zemi na tratích, jaké zvolili pořadatelé – obvykle na okruzích či z bodu A do bodu B. Takové tradiční distanční závody se plavaly určitě od začátku minulého století v řadě zemí, např. Ve Velké Británii, v Holandsku, v Německu, ve Švýcarsku, v Itálii, v Kanadě, v USA, v Latinské Americe,

v Austrálii i jinde. U nás byl asi jediným tradičním závodem závod přes Vltavu, po válce začali otužilci pořádat závod Slapy – Praha a později Vrané - Praha. V roce 1954 skupina amatérských a profesionálních maratónských plavců založila (po vzoru FINA) Fédération Internationale de Natation Longue Distance. Vznikla čistě profesionální World Professional Marathon Swimming Federation. Tato federace pořádala světový seriál plaveckých maratónů, kam patřily např. závody Capri – Neapol, kanadské závody na jezerech Lac St. Jean a Lac Memphemagog v Quebecu, argentické Rio Coronda a Hernandariás – Paraná na řece Paraná, myslím, že i zmíněný závod na Lake Vindermere v Anglii, závod v Suezském kanálu v Egyptě a další. Ke snahám upravit délku tratí došlo až poté, co se dálkového plavání ujala FINA.“

Respondent 4 – „Myslím si 5 a 25 km. Pro veřejnost se přidali 3 km.“

Otázka 8 – Kdo vymyslel pravidla tohoto sportu a kdo je začal rozvíjet v ČR?

Respondent 1 – „Pravidla byla, na začátku 70. let vznikla sekce dálkového plavání a sportovního otužování.“

Respondent 2 – „Asi 1993, překlad pravidel FINA a zpracování českých specifik.“

Respondent 3 - „Každá země, a dokonce každý organizátor měl svoje vlastní pravidla. Bylo třeba se s nimi před startem v závodě seznámit (pořadatelé je posílali poštou – web nebyl). U nás první pravidla publikoval oddíl SODP Baníku Hostivař ve svém oddílovém časopise, vydaném k 50. výročí tohoto klubu v roce 1973. Výbor sekce SODP (zkratka pro Sekci sportovního otužování a dálkového plavání Českého svazu plaveckých sportů) v roce 1974 vydal první moderní pravidla těchto sportů (Liška O., Chajda L., Novák J.: Pravidla a soutěžní řád sportovního otužování a dálkového plavání. Praha, Olympia, 1974. 28 stran). Vydání tehdy pravidla pro sporty, které neměly žádné mezinárodní soutěže ani mezinárodní pravidla (DP nebylo ještě mezi FINA - sporty) bylo velmi složité a podařilo se jen díky podpoře Českého svazu plaveckých sportů. O 5 let později se nám, podařilo vydat novelizovaná pravidla, z nichž možná většina pasáží platí dodnes (Danielka J., Ferienčík B., Kovalčík J., Landa P., Liška O., Noll A., Novák Jaroslav, Novák Jan, Šimandl J., Venclovský F., Zeman V.: Pravidla a soutěžní řád sportovního otužování a dálkového plavání. Praha,

Olympia 1979: 35 s.). Jsme jako autoři uvedeni všichni členové tehdejší sekce SODP podle abecedy.“

Otázka 9 - Byla pravidla DP závazně psaná nebo se jednalo pouze o ústní dohodu mezi účastníky (sportovci) a pořadateli závodů?

Respondent 1 - „Pravidla byla psaná. Sekce obsahovala předsedu, rozhodčí a sportovně technická komise. Pravidla byla podobná, těm dnešním. Kdo ty první pravidla vymýšlel, jestli to byl Ondřej Liška, to popravdě nevím. V mnohém byli podobné těm dnešním. Obsahovaly teplotu vody, ve které se smí plavat, jací jsou předepsaní funkcionáři apod.“

Respondent 2 – „Psaná.“

Otázka 10 – Existovaly během závodů trestné žluté a červené karty, jako tomu je v současnosti?

Respondent 1 – „Ne, to je záležitost celosvětově relativně nová.“

Respondent 2 – „Nebyly potřeba.“

Respondent 3 – „Žádné karty neexistovaly. Mezi plavci byly vesměs takové vzdálenosti, že nějaký kontakt na trati nepřicházel v úvahu. Situace, kdy dnes cílové desky se dotkne 15 či více závodníků na trati 25 km během půlminuty byla dříve nepředstavitelná. Žluté a červené karty se začaly udělovat až v důsledku stále vyrovnanějšího a početnějšího závodního pole. Co se vždy kontrolovalo, bylo pravidlo o občerstvení – plavec se nesměl dotknout doprovodné loďky nebo občerstvovacího mola. V mezinárodních soutěžích to kontroluje rozhodčí na doprovodném člunu, u nás to bývalo tak (doprovodník vesloval a dalšího pasažéra by neutáhnul), že rozhodčí seděl na břehu a chování závodníků sledoval dalekohledem. Já jsem z titulu člena TOWSC a také delegáta na světových pohárech před léty doporučil, aby závěrečných 200-300-400-500 metrů natáčela kamera. Zde se rozhoduje o medailích a z vlastní zkušenosti vím (z vodního póla), jak se nedovoleně dostat před soupeře, resp. jak mu jeho plavání před závěrečným finišem nepozorovaně ztížit. Bez videozáznamu by však taková diskvalifikace medailisty těžko obstála.“

Respondent 4 – „Ne.“

Otázka 11 - Jakou formou tehdy probíhaly tréninky, a lišila se příprava sportovců od dnešní přípravy?

Respondent 1 – „Lišila se dramaticky, protože tenkrát špičkový dálkový plavec, měli jinou úroveň, než mají dnešní dálkový plavci. Dám příklad na sobě, na přelomu 60. a 70. let jsem byl tehdy jeden z nejlepších v České republice a plaval jsem v průměru 60 až 70 km za měsíc, což je dnes dávka pro člověka, který se dejme tomu udržuje. Ty časy jsou úplně někde jinde. My jsme třeba plavali 20 km za 5 a půl až 6 hodin. Dnes takový čas plavou děvčata.“

Respondent 2 – „Víceméně stejné. Jen se plavalo více venku extrémnější délky. Naopak existovali závodníci, kteří venku jen závodili.“

Respondent 3 - „Samozřejmě se podstatně lišila, jak co do objemu, tak co do intenzity. Dnes plavec, který není vynikajícím bazénovým závodníkem, nemá v dálkovém plavání na medaile šanci. V minulosti (od 70. let sice např. naši nejlepší dálkoví plavci, mezi nimi i medailisté na MER, sice byli výborní plavci – kraulaři, často však nikoliv však vždy špičkoví (Šimandl, Tomeš, Kolář, Jan Novák, později Vymazal, aj.) Ke špičce už se mohli řadit Šanda, Špaček, Henyš, Nováková, Šplíchalová, a zejména pak Hlaváčová a Pechanová. To už si po vzniku evropských a světových šampionátů vynutila rostoucí mezinárodní konkurence. Motivací jsou samozřejmě i finanční odměny v závodech světového a evropského poháru.“

Respondent 4 – „Úplně v začátcích trénovali plavci většinou ve venkovních plochách. Tím jsou myšleny jezera, přehrady, rybníky. Postupně se příprava zrychlovala a vedla zpět do bazénů. Podle mého názoru, plavci dnes venku už moc netrénují a venkovní plochy užívají jen pro závody.“

Otázka 12 - Probíhala nějaká soustředění, tak jak je známe dnes? (např. reprezentace, SCM)

Respondent 1 – „Ne, vůbec. Tenkrát to byl naprostý unikát. Špičkový dálkový plavec, byl člověk občas si zašel zaplavat, třeba 3x 3 km týdně, někdo i více a když se začalo

oteplovat, tak koncem dubna začátkem května, začali chodit plavat a přidávali si metráž. A v červnu se plaval závod na 10 km.“

Respondent 2 – „Bývalo setkání plavců na Lipně a Seči.“

Respondent 3 – „Až do 90. let určitě nikoliv. Teprve s rozdělením ČS federace vznikl samostatný ČSPS se svými sekcemi, tedy také sekce SODP, později sekce DPSO (dálkového plavání a sportovního otužování) a nakonec sekce DPZP (dálkové plavání a zimní plavání) s vlastním rozpočtem, členem sekce byl také repre trenér, který odpovídal za výběr a určitou rámcovou přípravu členů repre týmu. I na půdě ČSPS bylo třeba o peníze bojovat, podle výsledků dosahovaných v mezinárodních soutěžích mělo DP přidělené poměrně slušné peníze (od MŠMT), ale nebylo jednoznačné, že se do DP dostanou – část z nich si vždy odkrojili plavci. Účast na prvním ME v DP 1989 na Hvaru navíc ještě za starého ČSPS ÚV ČSTV podléhala zcela mimořádnému schvalování „shora“, tedy od ústředí, pro sport 4. kategorie, tj. pro sport vůbec nezařazený do programu OH (jako tehdy např. golf, národní házená, kolová apod.) Pro informaci: plavání – 1. kategorie, skoky do vody (díky zlatu M. Duchkové na OH 1968) – 2. kategorie, vodní pólo – 3. kategorie. To, že Henyš a Špaček tehdy přivezli 2 stříbrné medaile a v pořadí zemí jsme byli podle medailí třetí (k tomu myslím Šanda byl na 21 km čtvrtý) byl malý zázrak. Plavalo se 21 km místo 25 km, protože přišla v noci „bóra“ a venku ze zátoky ve Stari Gradu byly vysoce nebezpečné vlny, trať se pak zkrátila a plavalo se na okruzích v chráněnější zátocce. Díky výsledkům ve Stari Gradu jsme pak vyjeli v r. 1991 do Terraciny autobusem s týmem, s nímž jsme obsazovali každou disciplínu 3 závodníky. Předsedou byl Ing. Šanda, který to podpořil. Památnou medaili vybojovala Hlaváčová na 5 km, o dohmat (tj. o 0,3s) před Italkou. Nějaké soustředění bylo jen krátce před ME 1993 na Slapech, které jsme uspořádali až v září poté, co se pořadatelství vzdalo Maďarsko. Tady to historicky „cinklo“ asi nejvíce, přestože konkurence už rostla. Se 3 medailemi (a zlatou Šplíchalové) obsadila už ČR 2. místo mezi zeměmi. Asi těžko se to ještě někdy podaří, přestože těch disciplín je skoro dvojnásobek.“

Respondent 4 – „Ano, s panem Tobiášem jsme měli podzimní soustředění například v Nymburku, Pardubicích. Následně před soutěžemi v létě bylo pokryto vždy celé předzávodní období.“

Otázka 13 - Jak probíhaly přípravy na závody a v čem se lišila příprava od současné přípravy?

Respondent 1 – „Řekl bych, že to bylo individuální. Jan Novák to bral vždycky vážně, bral si glukózu, kdežto Petr Kolář byl známí tím, že vždycky před závodem byl někde v baru a potom přijel rovnou na startovní čáru.“

Respondent 2 – „Je to stejné.“

Respondent 3 – „V dalších letech předložil ústřední trenér plán přípravy, vycházející z možností plánovaného rozpočtu, plánovaných akcí, a po jeho schválení se podle něj jelo. Více by na toto téma sdělil tehdy reprezentační trenér Michal Tobiáš (Brno), za mládež byl zodpovědný pan Augustin Andrlé (Vysoké Mýto).“

Respondent 4 – „Myslím si, že je to podobné. Každý sportovec musí tzv. vyladit formu – to je individuální pro každého sportovce. Jak v minulosti, tak i dnes.“

Otázka 14 - Kdy začínala sezóna dálkového plavání a lišila se něčím od současnosti?

Respondent 1 – „Byla kratší. Tehdy voda byla chladnější. Já začínal někdy koncem srpna, kdy voda měla 17 °C, což dnes má na přelomu září/říjen. Plavalo se od konce června do začátku září. Těch maratónů bylo méně než dnes, byli třeba 3 až 4. Později, řekněme v druhé polovině 70. let, jich bylo třeba 6. I počet účastníků by menší, ono vzhledem k tomu, že každému plavci byla nařízený doprovod v podobě lodi, tak ono by to nešlo ani technicky zvládnout, kdyby tam bylo 100, nebo 200 lidí, čteně těch krabiček, které na každé lodi s nimi jeli.“

Respondent 2 – „Začínala vždy po skončení bazénové. Bylo málo závodů.“

Respondent 3 – „Sezóna v 70. letech začínala maratónem na Lipně, organizovaným pražskou TJ Hostivař (Oldřich Liška jako ředitel). Po založení „Českého poháru“ byla stanovena pravidla pro bodování umístění podle délky jednotlivých tratí, na závěr sezóny byli vyhlašováni vítězové Českého poháru a pořadí oddílů. Asi dva roky po sobě jsme s dost velkými organizačními potížemi pořádali tři závody: na Boleváku a v Litické přehradní nádrži v Plzni a na Hracholuské přehradě. K tomu ještě pro Plzeňáky a příchozí závod kolem Babylonského rybníku u Domažlic. Postupně se počet pořadatelů zvyšoval až na dnešní úroveň. Teprve časem se začalo plavat také zimní mistrovství v bazénech. Věkové kategorie se však vyhlašovaly odděleně od začátku.“

Respondent 4 – „Dříve byly závody Světového poháru a Světové série mimo letní měsíce. Teď dle mého názoru, mají daleko více soutěží v průběhu celého roku v destinacích, kde je teplo i v říjnu – dubnu.“

Otázka 15 - Byly v minulosti povinné plavecké čepice, startovací čísla na pažích/lopatkách, tak jak to známe dnes?

Respondent 1 – „Někde ano, někde ne. Ono se to postupně rozvíjelo. Pamatuji si, že jsem řadu závodů plaval s čepicí a s čísly, ale to byli hadrové čepice, které se zavazovali pod krkem do mašle, což bylo něco hrozného plavat s tím 20 km. Pamatuji si, že jsem měl vždycky rozedřený krk a ramena.“

Respondent 2 – „Dříve na dlouhé tratě (25 km) se značily lodě. Každý závodník měl svou loď. Jinak se psalo číslo jen jednou na tělo.“

Respondent 3 – „Byly povinné čepičky různých barev, očíslované, takže každý závodník měl čepičku se svým číslem, podle barvy se na dálku rozeznaly muži od žen, příp. veteráni. Psát čísla na tělo začalo až poté, co byly na trhu potřebné psací potřeby.“

Respondent 4 – „Čepičky na ME od pořadatele, na MČR také. Čísla napsaná fixem na ruce, nebo nalepená na rameni jako v triatlonu.“

Otázka 16 - Je známo, že dříve byla výbava plavců odlišná od současné výbavy, co tedy v minulosti plavci oblékali a jak bylo toto oblečení funkční?

Respondent 1 – „Jak jsem se zmiňoval, byli to hadrové čepice, které se zavazovali pod krkem. Co se týče plavek, ty tenkrát nikdo neřešil, myslím. Plavci byli tenkrát úplně normální, jaké jsou dnes vidět u koupající se veřejnosti. Ale všechno se to vyvíjelo, mluvím teď o 70. letech. Samozřejmě, že v 90. letech platili jiné podmínky úboru, už zase jiné.“

Respondent 2 – „Natíralo se lanolínem. Nebo indulonou a sádlem. Byla chladnější voda. Plavalo se v malých vykrojených plavkách.“

Respondent 3 – „Plavci oblékali normální plavky, jednu dobu byla éra celotělových, takže ti movitější si je mohli opatřit, většina závodního pole však vždy používala obvyklé závodní plavky, nikdy neopren. Povolena byla vazelína, resp. lanolin. Ta se používala a asi ještě

používá při závodech v chladnější vodě či na místech, kde hrozí odřeniny. Při poklesu teploty vody pod určitý limit se trati zkracovaly na polovinu.“

Respondent 4 – „Plavalo se v plavkách na tehdejší dobu.“

Otázka 17 - Probíhalo během závodu občerstvení jako v současnosti? Pokud ano, jakou formou bylo občerstvení zajišťováno a jaká pravidla toto občerstvování mělo?

Respondent 1 – „Doprovázela je doprovodná loď, kde byla nějaká krabička a občerstvovalo se tak, že zastavili, kde potřebovali. Popovídali si, třeba i se soupeřem třeba i dvě minuty. Dali si polévku, snědli vepřovou konzervu, vajíčko a pokračovalo se dál. Každý občerstvoval individuálně. Dnes plavci občerstvují méně a častěji a většinou dopředu připravené energetické nápoje, s výjimkou 25 km kde mají i jídlo.“

Respondent 2 – „Krmilo se přímo z lodi, a to kdykoliv měl závodník potřebu.“

Respondent 3 – „Plavec se mohl libovolně občerstvit podáním občerstvení z doprovodného člunu – obvykle teplý čaj s přidáním cukru, maltodextrinu a ovocné a citronové šťávy v kelímku příp. nějaká potravina (bývaly to zejména Jesenka, Pikao, nějaké vločky ve směsi, ale např. také řízek). Na mělčině se plavec mohl postavit na dno (nesměl však chodit) a pohodlně potravu zkonsumovat. Nikdy se však nesměl dotýkat lodi či doprovodu. Dnes, pokud vím, se při závodech plavci točí na okruhu a občerstvení konzumují připravené na občerstvovacím plató (pontonu).“

Respondent 4 – „Buď jela doprovodná loďka s plavcem celou trať i na 25 km, nebo se plavalo na okruhy a po každém se plavec mohl na břehu zastavit a občerstvit se.“

Otázka 18 - Lišila se forma občerstvování u krajských závodů od evropských či světových závodů?

Respondent 1 – „Pokud mluvíme o Českém plavání na přelomu 70. let, neměli jsme žádný kontakt s cizinou. Krom pár závodů, tak jsme startovali většinou doma. První závody v zahraničí byly na konci 70. let. První česká výprava startovala 1978 v Síríi na 25 km. A tam jsme teprve začali okoukávat, jak plave cizina rychleji, že trénují častěji a že občerstvení je rychlejší. A postupně se to začalo přesouvat a praktikovat u nás v České republice. Ale je třeba si uvědomit, že i v té cizině se v této době taky rozvíjeli závody a na těch závodech

plavali, kteří byli podstatně lepší, než jsme byli my, ale ani v tom případě to nebyli úplně špičkoví závodníci. Až na výjimky. Nebyli to žádné závody jako ME, nebo MS.“

Respondent 2 – „V Čechách se krmilo jak nyní, že krmič vlezl do vody a podával. Občas jel na lodce, tak z ní. Z ruky do ruky. Nesmělo se chytat. Na velkých soutěžích měl každý svou doprovodnou loď. „

Respondent 3 – „Každý závodník měl své vlastní občerstvení. V zahraničí se musel domluvit s doprovodem, kdy a jak si o občerstvení řekne (ukáže) a jakým způsobem mu bude podáno. Závodníci si vozí vlastní bidla, jimiž se jim občerstvení v kelímku dostane. Nespoléhají se na to, že jim je připraví pořadatel.“

Respondent 4 – „Já vždy používala to stejné, ať jsem plavala na nižší soutěž, nebo ME, MS. Co používali ostatní jsem nikdy neřešila.“

Otázka 19 - Víte, z jakého důvodu a proč vznikli zrovna tratě na 3, 5, 10, 15 a 25 km?

Respondent 2 – „Aby byl pestřejší výběr. Masové závody v Evropě či světě jsou i kratší. 1,1 atd. Od prvních MS a ME se závodilo na 5 a 25 km. Zařazením DP na OH se přidala i 10 km trať. V ČR se přidávaly i další soutěže, aby plavci dokázali závodit každý víkend i „na delších tratích“.“

Respondent 4 – „Dle mého názoru 3 km pro veřejnost, 10 km se plave na Olympijských hrách, 15 km plave dorost, asi aby měli lepší přechod na 25 km snazší.“

Otázka 20 - Co Vás vedlo k tomu, abyste s tímto sportem začal? Co se Vám na něm líbilo?

Respondent 1 – „Vůbec k plavání mě poutal František Venclovský. Já jsem v roce 1970 a 1971 filmy Karla Křížka, kdy Venclovský plaval přes kanál La Manche, a ačkoliv nebyl typický plavec a ta obrovská vůle, a to, jak to dokázal, mě ovlivnilo. Takže to byl první moment a druhý moment byl ten, že my máme chatu na Sečské přehradě a já jsem v roce 1976 viděl, jak plavci plavali trať 10 km, voda tehdy měl asi 17 °C a byl velký vítr, vlny. Viděl jsem, jak tam plavou v té přehradě a říkal jsem si, když oni, tak já to musí zkusit taky.“

Respondent 2 – „Šance se prosadit na velké soutěže. Uspějí jen „zapálení“.“

Respondent 3 – „Osobně jsem většinu sportovní dráhy hrál vodní pólo. O maratónu na Lipně jsem opakovaně četl v novinách. Pak jsem se rozhoupal a přihlásil se – vyzkoušet něco nového. Stalo se to v červnu 1973. Bylo to kruté, voda měla jen 18 stupňů. Na 10 km jsem doplaval třetí, v dost zbědovaném stavu (na obrátce jsem vedl), cestou zpátky do cíle jsem prochladl, a ještě se špatně krmil. Přesto jsem druhý den na Boleváku už hrál zase ligu vodního póla (za moc to nestálo).“

Respondent 4 – „Od narození jsem byla více vytrvalá. V 6. třídě jsem poprvé plavala 5 km, které jsem zaplavala dobře. Tím mě zařadili do reprezentace. Od té doby jsem se účastnila akcí dálkoplavecké reprezentace.“

Otázka 21 - Měl jste nějaký zahraniční nebo český vzor?

Respondent 2 – „Ne.“

Respondent 3 – „Tehdy už se psalo o Františkovi Venclovském, ale žádný osobní vzor z tohoto okruhu jsem neměl.“

Respondent 4 – „Popravdě, ne. Vždycky jsem šla svojí cestou ve všech sportech, věnovala jsem se tomuto sportu především pro svoji radost. To, že to dvakrát vyšlo na medaili na ME, je bonus.“

Otázka 22 - Znáte nějaké plavce, trenéry nebo rozhodčí, kteří se nějakým způsobem zapsali do historie českého dálkového plavání? Pokud ano, čím/jak?

Respondent 1 – „Oldřich Liška, což byl zakladatel toho sportu dálkového plavání a sportovního otužování v Čechách, jehož zásluhou se konali závody na Lipně a vznikla díky němu sekce dálkové plavání, předchůdce Alfréda Nikodéma. Františka Venclovského, Jana Nováka, kteří přeplavali kanál La Manche a hodně propagovali tento sport. Prvním moderním typem dálkového plavce byl Michal Šanda, brněnský plavec, který přišel do tohoto sportu tuším v 80. letech asi v roce 1983 a on byl vlastně první, který netrénoval tím způsobem, jak já jsem říkal. To znamená, že neuplaval nějakých 60-70 km za měsíc, ale opravdu plaval 200–250 km měsíčně. A byl schopen jet do zahraničí a být roven zahraničním plavcům.“

Respondent 2 – „Venclovský, Novák – kanál La Manche, Jelínková – první žena kanálu La Manche, Michael Drozd – první vítěz Světového poháru, Karel Pryl – rozhodčí, a další: Silva

Rybářová – vítězka Světového poháru Grand Prix, Jana Pechanová – 3x OH a medaile na Mistrovství světa, Vítek, Srb P., Hlaváčová – bronz za 3x 25 km na MS.“

Respondent 3 - „Těch osobností je spousta, léta jsem byl předsedou sekce DPZP, takže jsem se všemi činovníky a plavci pravidelně přicházel do styku. S kolegou prof. MUDr. V. Zemanek jsme u zimních i dálkových plavců dělali řadu měření, která jsme periodicky publikovali. Zmíním se však o jednom nadšenci, který tomu věnoval celý život, a tím byl nástupce Alfréda Nikodéma pan Oldřich Liška. Bez něj by se zdaleka nepodařilo to, co mají zejména zimní plavci dnes – tj. soutěže a nyní už i úspěšnou reprezentaci. U dálkového plavání včas poznal, že se jedná o perspektivní olympijský sport, kde už jeho síly nestačí. Velmi rozumně nám dal příležitost tlačit to dále. S kolegou Zemanem jsme také tehdy vypravovali Jednotné tréninkové systémy (Novák J., Zeman V., Kvapilík J.: Jednotný tréninkový program ve sportovním otužování a dálkovém plavání, I. Část: Sportovní otužován. Praha, Sportpropag. 1979; Novák J., Zeman V., Kvapilík J.: Jednotný tréninkový program ve sportovním otužování a dálkovém plavání, II. Část: Dálkové plavání. Praha, Sportpropag. 1980.)“

Respondent 4 – „Plavci Richard Kamas, Michal Drozd, Yveta Hlaváčová, Olga Šplíchalová – odskočila si na ME v DP na Měříně a vyhrála, Lída Jelínková, Lenka Pacáková/Štěrbová (všichni závodníci reprezentace, účastníci Světového poháru, nebo přeplavali kanál La Manche). Dále Zdeněk Tobiaš – dlouholetý reprezentační trenér, pod jeho vedením největší úspěchy dálkových plavců před OH. Pak trenéři – Josef Nalezený, pan Srb. Z dalších plavců Jana Pechanová – 3x účast na OH, Rostislav Vítek, Jakub Fichtl, Silva Rybářová – objížděla Světovou sérii a jednou jí vyhrála.“

Otázka 23 - Považujete za úspěch národa, že se podařilo uspořádat Mistrovství Evropy juniorů 2019 u nás v Čechách?

Respondent 1 – „Úspěch to je. Měli jsme možnost uspořádat jen jednou mistrovství Evropy na Slapech 1993, které bylo asi ještě organizačně náročnější než teď v těch Radčicích, z toho důvodu, že tenkrát s těmi závodníky museli jet ty doprovodné loďky, na každou loď byla třeba rozhodčího. V Radčicích bylo všechno zprostředkováno na jednom místě. Bylo hodně závodníků, byla potřeba zvládnout stravu, ubytování, logistiku a další.“

Pochopitelně i bezpečnost, protože to, co v roce 1993 by nikoho nenapadlo, že může závodníky ohrozit dneska je.“

Respondent 2 – „Měli jsme na to, to uspořádat i dříve.“

Respondent 3 – „V dnešní době je vždy úspěch, když se podaří získat pořadatelsví nějaké významné mezinárodní soutěže. Je to nejen diplomatický úspěch, ale také závazek ukázat se jako dobří pořadatelé. K tomu je třeba mít dostatečný pořadatelský kádr, z nich co nejvíce ochotných dobrovolníků, zázemí – sportoviště, ubytování, dopravu, a také finance. Určitě je to velký úspěch, proběhlo-li mistrovství zdařile. Ale nezapomeňme, že něco takového jsme již pořádali, a to dost narychlo – na Slapech v r. 1993. Od té doby uplynulo hodně vody, o pořádání ME v kategoriích mládeže bychom mohli usilovat pravidelně.“

Respondent 4 – „Ani ne, nemyslím si, že to bylo těžké. V této kategorii jsou rádi, když se o pořadatelsví kdokoliv přihlásí. Moc zájemců asi není.“

Otázka 24 - Jak probíhaly přípravy českých plavců, kteří se na toto mistrovství kvalifikovali?

Respondent – „Byla to ojedinělá záležitost, nikdy naši plavci, kteří se nominovali, neměli takové podmínky jako loňskou sezónu. Měli několika týdenní soustředění, které bylo pochopitelně hrazené ze státních prostředků.“

Respondent 2 – „Dlouhá společná příprava. 4,5 týdne.“

Respondent 4 – „Myslím, že měli několik týdnů speciální přípravu. Tak by to mělo být.“

Otázka 25 - Jak jste spokojený s umístěním českých plavců na Mistrovství Evropy juniorů 2019?

Respondent 1 – „Nejsme spokojený. Výsledky nebyli dobrý. Asi jsme nemohli čekat o moc víc, snad s výjimkou jednoho nebo dvou plavců, kde jsme si mysleli, že doplavou lépe. Což byl zrovna můj syn Vojta Štěrba, u kterého jsme čekali, že by mohl doplavat dobře, kde teda došlo k tomu, že dostal loktem do hlavy a následkem byl teda otřes mozku a nedoplaval ten závod, jako jediný ve svém dosavadním životě. Ukázalo se, že i když dáme plavcům dobré podmínky pro přípravu, tak stejně nejsou schopni konkurovat absolutní evropské špičce, a to z toho důvodu, že my nemáme vytrvalce. Ani v bazénu. Možná s výjimkou Jana Micky, který by měl stejnou zahraniční rychlost zahraniční plavci. I když se naši plavci díky soustředěním zlepšili svoji výkonnost, tak to nestačilo.“

Respondent 2 – „Čekal jsem trošku víc.“

Respondent 3 – „Hodnotit je třeba střízlivě. Pokud v těchto kategoriích nemáme žádné vrcholové plavce na tratích 1500 m, těžko očekávat umístění mezi 10 nejlepšími v dálkovém plavání. Na ME si poměrně široká špička mohla vyzkoušet, jak je na to budoucí evropská elita. Z toho vyplývá, jaký je výkonnostní rozdíl a na co se dále zaměřit, tedy úkol nejen pro závodníky, ale také pro trenéry a realizační tým. Je třeba si také všimnout, že i v DP rozhodují o konečném pořadí vteřiny a někdy jen zlomky vteřin. Na 7.5 km juniorek byl mezi 10. a 19. místem rozdíl 10 s (na štěstí Zubalíková uprostřed - 14. místo). Na 10 km chlapců doplávalo 5 prvních v rozmezí 5 vteřin. Je tedy třeba vedle tvrdého tréninku také uvažovat o detailech – jak pošetřit energetický potenciál do finišu (výživová strategie před závodem i během něho), jakou zvolit taktiku na závěrečných 200-300 metrů, jak se chovat v chumlu závodnic ve finiši, jak rychle dohmátnout apod. Pozici evropských velmocí v DP, a i další pořadí asi dost objektivně ilustruje pořadí štafet. Takže závěrem – nikoliv nadšení, ale realita.“

Respondent 4 – „Vzhledem k tomu, že jsem o medailích nic neslyšela, tak asi úspěšní moc nebyli, ale těžko říci, už to tolik nesleduji, zvláště v kategorii juniorů. Víím jen to, že tam startoval plzeňský plavec Tomáš Chocholatý.“

Otázka 26 - Jakou předpovídáte budoucnost dálkovému plavání v Čechách? Máme nějaké české naděje a ambice v tomto sportu?

Respondent 1 – „Z krátkodobého hlediska nevidím, že by se změnili výsledky českých dálkových plavců, nemůžu říct, že bychom tady měli někoho mimořádně mimořádného. Pokud se nezmění přístup bazénových trenérů a rodičů a závodníků, a nebude kladen důraz na vytrvalost a nebudeme si tady vychovávat kvalitní vytrvalce, které by moli přejít potom do otevřených vod, tak asi díru do světa neuděláme. Ale z hlediska dlouhodobého jsem velký optimista, i pokud se dívám na perspektivy rozvoje dálkového plavání i otužování. Když se podíváme třeba na otužování a vidíme, že se otužují nejen plavci, ale i lyžaři a biatlonisté, kteří přišli na to, že to je vlastně ideální forma regenerace a prevence proti onemocnění, takže se vrátíme k přírodě a plavání na otevřených vodách bude určitě populárnější a populárnější.“

Respondent 2 – „Máme, také záleží, kolik bude zapálených trenérů a klubů, kteří k tomuto sportu povedou plavce.“

Respondent 3 – „Dostat se někdy v budoucnu k nějaké medaili bude nesmírně těžké, již umístění mezi 10 ti na Evropě bude úspěchem. Snad se k tomu jednou dostane náš nejlepší kraulař Jan Micka. Nebo si i on počká, co vyroste z jeho potomka se zaručenými optimálními geny.“

Respondent 4 – „Vzhlede k tomu, že tento sport už je na programu OH, bude na nejvyšších soutěžích vždy velká konkurence. Musel by to být plavec bazénový – vytrvalec jako Micka a mít odmalinka zkušenosti s prostředím venkovních závodů. Potom by mohli mít šanci na úspěch. Pokud vím, Mickovi se zatím moc kluků nepřibližuje, a navíc neúčastní se venkovních závodů. Podle mého názoru tento sport v ČR, nemá moc šancí na úspěch.“

11.1 ZHODNOCENÍ ROZHOVORŮ

Rozhovorové šetření má za úkol dotvořit ucelený názor pamětníků na dálkové plavání. Lze potvrdit, že provedené rozhovory jsou pro tuto bakalářskou práci relevantní. Z rozhovorů vyplývá, že každý pamětník vzpomíná na dálkové plavání svým způsobem rozdílně. Z tohoto důvodu se získané informace špatně posuzují. Na několik otázek odpověděli respondenti shodně, avšak u několika otázek se odpovědi jednotlivých respondentů liší. Otázky ovšem sloužily především k doplnění informací uváděných v této bakalářské práci a k získání jiného (reálného) pohledu na dálkové plavání, než je uvedeno z odborné literatury. Domnívám se, že zjištěné informace jsou dostačující a danou problematiku více vystihují.

V otázce č. 2 – co bylo impulsem pro vznik dálkové plavání každý respondent odpověděl po svém. Domnívám se, že každá z odpovědí předcházela vzniku dálkového plavání. Někdo považuje za impuls kapitána M. Webba, někdo výzvu mezi plavci a organizátory, nebo osobní výzvy v přeplavání z jedné pevniny na druhou.

V otázce č. 3 - jak se dálkové plavání dostalo k nám, se dva respondenti shodli. Shodně odpověděli, že přeplavbou přes kanál La Manche, panem Venclovským, který tento sport zviditelnil a tím se tvrzení v mé bakalářské práci potvrzuje.

V otázce č. 5 - co vedlo k tomu, že plavci opustili bazén a začali s dálkovým plaváním se respondenti opět shodli. Většinou šlo o plavce, kteří už měli plaveckou kariéru v bazénu za sebou a hledali novou možnost, jak se realizovat. Nebo měli nechuť s plaváním od stěny

ke stěně, nebo nebyli v bazénu dostatečně úspěšní. V práci se o některých plavcích zmiňují.

V otázce č. 11 - jak probíhaly tréninky a jak se lišila příprava plavců, respondenti odpovídali podobně a to tak, že dříve plavci převážně trénovali na venkovních plochách, postupně se začali plavci vracet do bazénu a v současnosti trénují především v bazénu. Jen na závody vyjíždí ven. Tuto skutečnost lze potvrdit v bakalářské práci, v etapách vývoje.

V otázce č. 14 – v čem se lišila dálková sezóna od současné, z odpovědí lze prokázat, že dálková sezóna byla tehdy kratší a pořádalo se méně závodů, oproti současné podobě. Teplota vody byla nižší, než je tomu tak dnes. Tyto odpovědi nelze vyvrátit, jelikož se o teplotách a o závodech zmiňují v kapitole – jak se začínalo v Plzni, kde je vše popsáno.

V otázkách č. 15 a 16 – výbava plavců a startovní čísla. Všichni respondenti se na odpovědích shodli. Lze tuto skutečnost prokázat na přiložených fotodokumentacích.

12 DISKUSE

Z **vymezení jednotlivých období** dálkového plavání a otužování je zřejmé, že vývoj dálkového plavání zaznamenáváme již před začátkem I. světové války. Ve válečném období však došlo k značnému útlumu, až k úplnému zániku. Po II. světové válce došlo k výraznému obnovení sportovního dění a plavání získalo nové rozměry. V poválečném období začali vznikat první plavecké kluby, které tento sport značně rozšířili mezi veřejnost. Zásadním obdobím pro plavání byl rok 2000, kdy se začaly pořádat světové šampionáty, kterých se účastnila i česká reprezentace. Dalším zásadním krokem pro dálkové plavání bylo jeho zařazení na Olympijské hry v roce 2008. Dle mého názoru mělo být dálkové plavání na OH zařazeno již před bazénovým plaváním, čemuž nasvědčuje i vývoj samotného dálkového plavání, které bylo předchůdcem bazénového plavání. O dálkovém plavání v rybnících a řekách můžeme tedy hovořit jako o straším způsobu. Až následně došlo k výstavbě vnitřních plaveckých bazénů a veškerá plavecká činnost se tak přesunula do vnitřních prostor. V současné době se jedná o dva rozdílné sporty.

S jednotlivými období vývoje dálkového plavání je spjato i vytváření a dodržování pravidel. Pravidla se měnila s aktuálním politickým děním. Všeobecně se však dá říci, že pravidla měla několik podobných rysů, jako dnes. V minulosti nebylo dodržování pravidel tak striktní, jako v současnosti. Ve smyslu, že v počátcích byla sice pravidla písemná, ale jejich dodržování nebylo tak přísné. Výrazná změna v tomto směru nastala v době založení mezinárodní federace FINA, která již dbala na řádné dodržování všech psaných pravidel, jak závodníky, tak organizátory závodů.

Historický vývoj ve světě je spojen s průkopníkem dálkového plavání, Lordem Byronem, který přeplaval úžinu Dardaneli a tím si ověřil pravdivost legendy o Leandrovi z řeckých bájí. Jeho čin dal mnoho mužům a ženám inspiraci k překonávání mořských průlivů se snahou o co největší výkon. Byron tak ovlivnil na řadu let světový vývoj. V Londýně v 60. letech vznikly první plavecké kluby, které se staly základem pro konání soutěží mezi kluby a jednotlivci. K největšímu rozmachu ve světě došlo roku 1908, kdy vznikla zásluhou několika svazů mezinárodní plavecká federace FINA. To se stalo základem pro soutěže na mezinárodní úrovni. Federace též stanovila jednotlivá pravidla a směrnice dálkového plavání.

Zásadním zlomem ve **vývoji dálkového plavání na území České republiky** bylo v roce 1869 založení tělovýchovné jednoty, TJ Hostivař, která byla založena vzájemně se podporujícími spolky plavců a rybářů. V roce 1890 byl založen klub AC Praha, se kterým se pojí první zmínka o plaveckém závodě u nás, který se konal v roce 1845 v rámci oslav příjezdu prvního vlaku z Prahy do Olomouce. Dalším zlomovým okamžikem dálkového plavání na českém území bylo vydání prvního soutěžního řádu v roce 1971 a současně vznik nového závodu Máchovo jezero – Můj osud. Roku 1993 vznikl Český svaz plaveckých sportů, který zahrnoval i dálkové plavání a otužování. V tomto roce se konalo první zimní mistrovství České republiky na 50metrovém bazénu, kdy ženy a muži plavali na trasách 5 a 25 km a dorost 5 a 15 km. Zároveň se v tomto roce evidují nejlepší české výsledky.

Současná podoba dálkového plavání v České republice, ale i ve světě je spjata s dobou, ve které FINA zpracovala první mezinárodní pravidla a navrhla jednotlivé disciplíny dálkového plavání, v nichž se konaly regionální a světové šampionáty. V roce 1989 bylo stanoveno, že tratě budou dlouhé 5 a 25 kilometrů. Pro FINA to bylo rozhodnutí velmi progresivní. FINA zařadila na program MS nejdříve jen 25 km, ale po 8 letech zařadila také tratě na 5 km. Jako každý sport, i dálkové plavání usilovalo o zařazení na program OH. Mezinárodní olympijský výbor nové sporty zařazoval na program OH jen výjimečně, byly zde dvě cesty, jak toho dosáhnout. Jedna z nich byla – dálkové plavání jako samostatný sport, kde se prosazovali se tratě na 5 km a 25 km. Druhá z nich byla nahradit jednu ze stávajících disciplín plavání za dálkoplaveckou, tak aniž by došlo k celkovému nárůstu počtu disciplín na OH. Pro MOV byla trať na 25 km příliš dlouhá a na 5 km příliš krátká. Avšak jedna z podmínek MOV na délku tratě byla, že se na stejné trati musí konat i světové šampionáty. Na základě tohoto požadavku MOV byla na Mistrovství světa v roce 2002 (Berlín) zařazena trať na 10 km a následně byla tato trať zařazena do programu OH v roce 2008. (Peking). O této skutečnosti se zmiňuje Dr. Jaroslav Novák v rozhovoru vedeném pro účely této bakalářské práce.

Rozhovory s pamětníky měly za cíl dotvořit ucelený pohled na historický a současný vývoj dálkového plavání. Předpokládala jsem, že výsledkem rozhovorů bude jednoznačná shodnost mezi respondenty. Ve skutečnosti se ukázalo, že každý z respondentů na jednotlivá období a významné události vzpomíná jiným způsobem. Ani jeden z dotazovaných respondentů nevzpomínal konkrétně na dané roky, co se vývoje dálkového plavání týče. Shodný názor respondentů spatřuji u otázky zlomového okamžiku dálkového plavání, kdy se všichni dotazovaní respondenti shodli na panu Venclovském, který v roce 1971 jako první Čech přeplaval kanál La Manche. Zásluhou jeho úspěchu se začalo dálkové plavání na našem území výrazně rozvíjet.

13 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zpracovat a přiblížit historický vývoj dálkového plavání. Z hlediska dostupných zdrojů a pramenů se domnívám, že se mi zvoleného cíle podařilo dosáhnout.

Z výše uvedené práce vyplývá, že otužování a dálkové plavání se navzájem doplňují, ale nejsou totožné, a to i přes to, že se praktikují na otevřených vodách. Představila jsem známé osobnosti, jako například Alfréda Nikodéma, zřizovatele sportovního otužování v Československu. Dále jeho nástupce Oldřicha Lišku, nestora československých otužilců a vytrvalců. Když se řekne dálkové plavání, každý z nás, co se alespoň minimálně o tento sport zajímá, si představí Františka Venclovského, který v roce 1971 úspěšně pokořil kanál La Manche. Pro mnoho lidí se stal hrdinou a vzorem, který svými sportovními výkony pozdvihl národní sebevědomí. Můžeme Alfreda Nikodéma, Oldřicha Lišku a Františka Venclovského považovat za zřizovatele a především největší propagátory těchto dvou sportů u nás.

Zařazením dálkového plavání a závodu na 10 km do programu Olympijských her vnímám, jako určitý posun dálkového plavání vpřed. Odstartovala se tak novodobá etapa historie. Vývoj tohoto sportu potvrzuje, že i sport s takto sáhodlouhou historií přežívá i v dnešní moderní společnosti. Přitahuje nové příznivce a uplatnění ve společnosti, ale i mezi sportovním odvětvím.

Do své bakalářské práce jsem si vybrala pro rozhovory bývalé plavce a pamětníky, kteří stejně jako já se věnovali a věnují dálkovému plavání. Nejcennějším rozhovorem byl rozhovor s Michalem Štěrbou. Tento člověk se dálkovému plavání věnuje od svého mládí až do současné doby. Štěrba doprovodil několik plavců přes kanál La Manche, včetně své dcery Lenky Štěřbové. Ztotožňuji se s jeho názorem na budoucnost v dálkovém plavání, kdy v současné době nemáme dostatek vytrvalostních plavců. Pokud se nezmění přístup bazénových trenérů, nevychováme si zde žádné vytrvalostní esa.

Přepokládám, že další změny ve vývoji toho sportu budou následovat trend bazénového plavání a další změny se budou orientovat od mezinárodní federace FINA směrem spíše k plavcům, než k organizátorům soutěží. Především k výbavě plavců (plavky, čepice).

RESUMÉ

Tématem předkládané bakalářské práce je historie dálkového plavání v Českých zemích. Cílem bylo vypracovat a přiblížit danou tematiku z dostupných zdrojů a pramenů. Práce si klade za cíl představit uvedenou tematiku. Za tímto účelem dochází k rozboru charakteristiky dálkového plavání a jeho historického vývoje v jednotlivých etapách. V práci nalezneme historii dálkového plavání v počátcích civilizace, vývoj ve světě a historický vývoj v České republice až po současnou podobu. Zároveň jsou v práci zakomponovány známé osobnosti, jako například Alfréd Nikodém, zřizovatel sportovního otužování v Československu a také jeho nástupce Oldřich Liška, nestor československých otužilců a vytrvalců.

Summary

The theme of this presented bachelor thesis is the history of long - distance swimming in the Czech lands. The aim was to develop and approach the topic from available sources. The work aims to present the topic.

For this purpose, there is an analysis of the characteristics of long-distance swimming and its historical development in various stages. In this work we find the history of long-distance swimming in the beginnings of civilization, its development in the world and its historical development in the Czech Republic to its current form.

At the same time, the work includes well-known personalities, such as Alfréd Nikodém, the founder of sports hardening in Czechoslovakia, as well as his successor Oldřich Liška, nestor of Czechoslovak hardeners and endurance athletes.

SEZNAM LITERATURY

• KNIHY

BLATNÝ, Richard. *La Manche - kanál slávy a prokletí: dramatický popis pokusů o jeho přeplavání, naposledy prvním zástupcem nové České republiky*. [Praha: Aquarius, 1996]. 92 s. ISBN 80-902199-2-6.

BLATNÝ, Richard. *La Manche - velké vítězství!*. 1. vyd. V Praze: Aquarius, [1999]. 168 s. ISBN 80-238-3230-1.

BLATNÝ, Richard. *Vltavou po vlastních: [vltavské maratóny 1949-2003 a ještě mnoho víc]*. 1. vyd. Praha: Aquarius, 2002. 79 s. ISBN 80-238-9511-7.

HOCH, Miloslav et al. *Plavání: (teorie a didaktika) : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. 171 s. Učebnice pro vysoké školy.

HAVEL, Zdeněk. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 1996. 102 S. Učební texty vysokých škol. ISBN 80-7044-125-9.

KLÍMA, Jan a ANDERLE, Augustin. *Mezi třemi kontinenty*. Vysoké Mýto: AAA, 2004. 221 s., ISBN 80-902996-1-X.

MOLNÁR, Zdeněk. *Pokročilé metody vědecké práce*. Zeleneč: Profess Consulting, 2012. Věda pro praxi (Profess Consulting). ISBN 978-80.7259-064-3.

MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001, 202 s. ISBN 80-210-2711-8.

NOVÁK, Jaroslav, V. Zeman, Bohdan SEMIGINOVSKÝ, Alexandra STEINEROVÁ a Vítězslava POLÍVKOVÁ. *Změny koncentrace některých lipidů a glukózy v závislosti na energii při dálkovém plavání. Lékař a tělesná výchova*. 1984, č. 3.

RUS, Stanislav a ZEMAN, Václav. *Otužování základ zdraví: 20 let sportovního otužování a dálkového plavání: 1973 – 1993*. Plzeň: Klub sportovních otužilců, 1993. [24] s., [20] s. příl..

SRB, Vladimír. *Pravidla plavání a dálkového plavání: platná od 1. 1. 1996*. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 1995. ISBN 80-238-1385-4.

SRB, Vladimír. *Století plaveckých sportů v našich zemích*. 1. Vyd. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5258-0

ŠTUMBAUER, Jan, Tomáš TLUSTÝ a Renata MALÁTOVÁ. *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v českých zemích do roku 1918*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2015. ISBN 978-80-7394-482-7.

ZEMAN, Václav. *Adaptace na chlad u člověka: možnosti a hranice*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-331-1.

ŽIDEK, Václav. *Sám ve víru zdymadel*. Vyd. 1. Beroun: Baroko & Fox, 1997. 126 s. ISBN 80-85642-24-7.

- PERIODIKA

Plavectví, roč. 1957, č. 5.

Národní listy, roč. 1919, č. 189.

- ČLÁNKY, STATI

BERGER, J., NOVÁK, J. a ZEMAN, V. Poruchy rovnováhy u dálkových plavců po plaveckém maratónu. *Teorie a praxe tělesné výchovy*. 1983, roč. 31, č. 11, s. 700-703. ISSN 0040-358X

NOVÁK, Jaroslav. Změny tepové frekvence a vitální kapacity při dálkové plavbě. *Teorie a praxe tělesné výchovy*. 1975, roč. 23, č. 9-10, s. 595-599. ISSN 0040-358X

PROCHÁZKA, David. Čtvrtý plavecký Wimbledon. *Sport*, 1998, roč. 6, č. 213. Magazín Volno [příloha], Roč. 2, č. 37 s. 18. ISSN 1210-8383.

SAAVEDRA, Jose M., EINARSSON, Ingi, SEKULIC, Damir a GARCIAHERMOSO, Antonio. Analysis of paging strategies in 10km open water swimming in international events. *Kinesiology*. 2018, col. 50, no. 2, s. 243-250. ISSN 1331-1441.

- ELEKTRONICKÉ DOKUMENTY

ČÁKA, J. (2002). *Zmizelá Vltava*. Praha: Paseka.

Dálkové plavání. In: *www.plavani.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/>

Devět českých rekordů a titul Rybářové a Pošmournému na 10.000VZ [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2014/05/14/devet-ceskych-rekordu-a-titul-rybarove-a-posmournemu-na-10-000vz/>

Domácí titul na olympijské trati získali Matěj Kozubek a Lenka Štěrbová. Na Mistrovství Evropy juniorů v Račicích se představí 16 reprezentantů [online]. [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2019/06/13/domaci-titul-na-olympijske-trati-ziskali-matej-kozubek-a-lenka-sterbova-na-mistrovstvi-evropy-junioru-v-racicich-se-predstavi-16-reprezentantu/>

HAVRDA, B. (2001). Vodoléčebné lázně Sedmihorky. Přístup z <http://www.lazne-sedmihorky.cz/index.php?id=15>

Jan Micka získal titul v novém českém rekordu [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/2012/04/16/jan-micka-ziskal-titul-v-novem-ceskem-rekordu/>.

Jan Micka obhájil po třetí v řadě, Silvie Rybářová zlatá po třech letech [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <http://www.plavani.info/2014/01/27/jan-micka-obhajil-potretri-v-rade-sylvie-rybarova-zlata-po-trech-letech/>

NOVÁK, R. (2009). Štěpán Polák – letec, konstruktér, vynálezce. Přístup z <http://www.infojet.cz/blog/stepan-polak-letec-konstrukter-vynalezce/>

Nové České rekordy v Pardubicích [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/04/nove-ceske-rekordy-v-pardubicich/>

Novými absolutními mistry ČR na 5000 volný způsob Pošmourný a Rybářová [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2011/02/13/novymi-absolutnimi-mistry-cr-na-5000vz-posmourny-a-rybarova/>

OBŮRKA, L. (2004). Osobnosti českého sportu: František Venclovský. Infocentrum českých sportovců. Přístup z <http://www.sportovci.cz/novinky/0/osobnosti-ceskeho-sportu-55-frantisekvenclovsky/>

Plavecký závod vytrvalecký. Vítěz A. Hora [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2015/07/17/plavecky-zavod-vytrvalecky-vitez-a-hora/>

Pohled 30 let zpět aneb jaká byla sezóna 1983 [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2013/09/16/pohled-30-let-zpet-aneb-jaka-byla-sezona-1983/>

Pozvánka na Memoriál MUDr. Jaroslava Fichtla [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2016/05/24/pozvanka-na-memorial-mudr-jaroslava-fichtla/>

Pozvánka na Memoriál MUDr. Jaroslava Fichtla a Memoriál Jana Tykvarta [online]. [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2015/05/15/pozvanka-na-memorial-mudr-jaroslava-fichtla-a-memorial-jana-tykvarta/>

Premiéra v Ejpovicích – Ejpovická Devítka [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-05-01]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2011/07/08/premiera-v-ejpovicich-devitka/>

Rosta Vítek znovu startuje na 36 kilometrech mezi Capri a Neapolí [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/03/rosta-vitek-znovu-startuje-na-36-kilometrech-mezi-capri-a-neapoli/>

Rosta Vítek znovu startuje na 36 kilometrech mezi Capri a Neapolí [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/03/rosta-vitek-znovu-startuje-na-36-kilometrech-mezi-capri-a-neapoli/>

Rosta Vítek znovu startuje na 36 kilometrech mezi Capri a Neapolí [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/03/rosta-vitek-znovu-startuje-na-36-kilometrech-mezi-capri-a-neapoli/>

Som Slovák, tvrdí zabudnutý premožiteľ Lamanšského prielivu [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/167221-som-slovak-tvrdi-zabudnuty-premozitel-lamansskeho-prielivu/>

Sportovně technické dokumenty. In: *www.plavání.info* [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů, ©1998-2020 [cit. 2020-04-20]. Dostupné také z: <http://www.plavani.info/>

Superfinále velké ceny Krnovska [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2010/05/03/superfinale-velke-ceny-krnovska/>

SVOBODOVÁ, K. (2010). Milan Svoboda slaví 80!! Zimní plavání. Přístup z <http://www.zimniplavani.info/Home/tabid/39/ctl/Details/mid/417/ItemID/28/Default.aspx>

ŠVERDÍK, M., & Štos, J. (2011). Zemřela legenda českých otužilců Ladislav Nicek. *Idnes*. Přístup z <http://olomouc.idnes.cz/zemrela-legenda-ceskych-otuzilcu-ladislav-nicek>

TOP 20 výkonů na 10 kilometrů před nadcházejícím mistrovstvím [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2014/04/25/top-20-vykonu-na-10-kilometru-pred-nadchazejicim-mistrovstvím/>

Z račického kanálu vylovila česká reprezentace dvě osmá místa ve štafetách [online]. Praha: Český svaz plaveckých sportů, 2019 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.plavani.info/2019/08/09/z-racickeho-kanalu-vylovila-ceska-reprezentace-dve-osma-mista-ve-stafetach/>

V 16 letech překonala La Manche, Štěřbová je nejmladší českou plavkyní [online]. *iDNES.cz*, 2010 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.idnes.cz/sport/ostatni/v-16->

letech-prekonala-la-manche-sterbova-je-nejmladsi-ceskou-plavkyni.A100909_135018_sporty_mah/

ŽIDEK, V. (2014). Jak ten čas letí. Mezinárodní český klub: Český dialog, č. 6.

- OSTATNÍ ZDROJE

Archiv Tomáše Neterdy a Michala Štěrbý

ŠTĚRBOVÁ, Lenka. Současná plavkyně, přemožitelka kanálu La Manche, 1.3.2020, Pardubice

ŠTĚRBA, Michal. Současný předseda dálkového a zimního plavání, 13.3.2020, Plzeň

NOVÁKOVÁ, Eva. Bývalá dálková plavkyně, 28.2.2020, Plzeň

SRB, Jan. Trenér současné reprezentace dálkového plavání, 6.4.2020, Praha

NOVÁK, Jaroslav. Bývalý předseda dálkového plavání a zimního plavání, 27.4.2020

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Otisk pečetního válečku.	20
Obrázek 2 - Vítězky plaveckého závodu "Napříč Prahou",	28
Obrázek 3 - ME na Slapech r. 1993, 5 km - zlatá Šplíchalová, bronz Nováková.....	34
Obrázek 4 - ME v Berlíně, občerstvovací stanice.....	38
Obrázek 5 - Dálkoví plavci, vlevo Vít Ingeduld, vpravo Matěj Kozubek	39

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Přehled jednotlivých kategorií a následné omezení tratě v závislosti na teplotě vody.....	9
Tabulka 2 - Přehled přemožitelů kanálu La Manche	45

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA A

Rozhovor pro potřeby bakalářské práce – „Vznik, vývoj a současná podoba dálkového plavání v České republice.“

1. Kde tento sport vznikl? Věděl byste, jak tento sport vznikl?
2. Co bylo impulsem pro vznik dálkového (vytrvalostního) plavání?
3. Jak se tento druh plavání dostal k nám do České republiky a jakým způsobem se vyvíjel?
4. Co považujete za zlomový okamžik ve vývoji dálkového plavání v Čechách?
5. Co vedlo k tomu, že plavci opustili vodu v bazénu a začali s dálkovým plaváním?
6. Kdo „určil“, které tratě a kde se poplavou?
7. Jaké se plavali vzdálenosti v začátcích dálkového plavání?
8. Kdo vymyslel pravidla tohoto sportu a kdo je začal rozvíjet v České republice?
9. Byla pravidla dálkového plavání závazně psaná nebo se jednalo pouze o ústní dohodu mezi účastníky (sportovci) a pořadateli závodů?
10. Existovaly během závodů trestné žluté a červené karty, jako tomu je v současnosti?
11. Jakou formou tehdy probíhaly tréninky, a lišila se příprava sportovců od dnešní přípravy?
12. Probíhala nějaká soustředění, tak jak je známe dnes? (např. reprezentace, SCM)
13. Jak probíhaly přípravy na závody a v čem se lišila příprava od současné přípravy?
14. Kdy začínala sezóna dálkového plavání a lišila se něčím od současnosti?
15. Byly v minulosti povinné plavecké čepice, startovací čísla na pažích/lopatkách, tak jak to známe dnes?
16. Je známo, že dříve byla výbava plavců odlišná od současné výbavy, co tedy v minulosti plavci oblékali a jak bylo toto oblečení funkční?

17. Probíhalo během závodu občerstvení jako v současnosti? Pokud ano, jakou formou bylo občerstvení zajišťováno a jaká pravidla toto občerstvování mělo?
18. Lišila se forma občerstvování u krajských závodů od evropských či světových závodů?
19. Víte, z jakého důvodu a proč vznikli zrovna tratě na 3, 5, 10, 15 a 25 km?
20. Co Vás vedlo k tomu, abyste s tímto sportem začal? Co se Vám na něm líbilo?
21. Měl jste nějaký zahraniční nebo český vzor?
22. Znáte nějaké plavce, trenéry nebo rozhodčí, kteří se nějakým způsobem zapsali do historie českého dálkového plavání? Pokud ano, čím/jak?
23. Považujete za úspěch národa, že se podařilo uspořádat Mistrovství Evropy juniorů 2019 u nás v Čechách?
24. Jak probíhaly přípravy českých plavců, kteří se na toto mistrovství kvalifikovali?
25. Jak jste spokojený s umístěním českých plavců na Mistrovství Evropy juniorů 2019?
26. Jakou předpovídáte budoucnost dálkovému plavání v Čechách? Máme nějaké české naděje a ambice v tomto sportu?

PŘÍLOHA B

Rozhovor pro potřeby bakalářské práce – „Vývoj, vznik a současná podoba dálkového plavání v České republice.“

1. Jak ses dostala k dálkovému plavání?
2. Kdo první přišel s myšlenkou s překonáním kanálu La Manche?
3. Jak probíhala tvoje příprava na tuto náročnou „trat“?
4. Jak jsi vnímala jako žena tuto výzvu s přeplaváním průlivu mezi Anglií a Francií?
5. Jak moc Tě ovlivnily klimatické podmínky a vodní prostředí v kanálu La Manche?
6. Mohla bys nám popsat Tvé pocity/vzpomínky z přípravy a samotné plavby kanálem La Manche?

7. Je něco, co bys doporučila svým následovníkům, kteří se rozhodnou tento průliv překonat?

8. Jaké osobní výzvy si dáváš do budoucna?