

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**BIOGRAFIE ZNÁMÉ SPORTOVNÍ OSOBNOSTI,
ANALÝZA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU
(VLASTIMIL ZWIEFELHOFER)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tomáš Novák

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2021

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

V Plzni, dne 19. 4. 2021

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

V první řadě bych chtěl poděkovat panu Mgr. Radku Zemanovi za cenné rady a odborné vedení během zpracování bakalářské práce. Velké díky patří také Mgr. Vlastimilu Zwiefelhoferovi za poskytnutý rozhovor a podnětné poznatky a připomínky, které byly podkladem pro vypracování této bakalářské práce.

OBSAH

| | |
|---|----|
| ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI..... | 1 |
| SEZNAM ZKRATEK | 3 |
| 1 ÚVOD | 4 |
| 2 CÍL, ÚKOLY A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE..... | 5 |
| 2.1 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 5 |
| 2.2 ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 5 |
| 2.3 METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE | 5 |
| 3 ZÁKLADNÍ INFORMACE O BĚHU..... | 7 |
| 3.1 HISTORIE BĚHU | 7 |
| 3.2 FORMY BĚHU | 8 |
| 3.2.1 Kondiční chůze..... | 8 |
| 3.2.2 Jogging | 8 |
| 3.2.3 Kondiční běh | 8 |
| 3.2.4 Výkonnostní běh..... | 9 |
| 3.2.5 Běh s holemi | 9 |
| 3.2.6 Závodní běh | 9 |
| 3.3 BĚHY MIMO DRÁHU | 9 |
| 4 TECHNIKA BĚHU..... | 10 |
| 4.1 ZÁKLADNÍ PRVKY BĚŽECKÉ TECHNIKY | 10 |
| 4.2 DÉLKA A FREKVENCE KROKU | 10 |
| 4.3 POHYB TĚŽIŠTĚ | 10 |
| 4.4 STYL BĚHU | 11 |
| 4.5 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ | 11 |
| 5 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU..... | 12 |
| 5.1 ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU | 12 |
| 5.2 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU | 13 |
| 5.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA | 14 |
| 5.3.1 Úvodní část tréninkové jednotky..... | 14 |
| 5.3.2 Hlavní část tréninkové jednotky..... | 15 |
| 5.3.3 Závěrečná část tréninkové jednotky..... | 15 |
| 6 VLASTIMIL ZWIEFELHOFER..... | 16 |
| 6.1 STRUČNÝ ŽIVOTOPIS, SEZNÁMENÍ S OSOBNOSTÍ | 16 |
| 6.2 ZAČÁTKY SE SPORTEM | 17 |
| 6.3 TRÉNÉR VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA | 18 |
| 6.4 SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA | 19 |
| 6.4.1 Běchovice..... | 19 |
| 6.4.2 Mistrovství Evropy 1978..... | 20 |
| 6.4.3 Mistrovství světa v krosu - Limerick | 20 |
| 6.4.4 Velká kunratická | 21 |
| 6.4.5 Kvalifikace na Olympijské hry 1980 a Olympijské hry Moskva..... | 23 |
| 6.4.6 Maraton v Agau | 23 |
| 6.4.7 Cena fair play..... | 23 |
| 6.5 ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA, FARÁŘ FERDA | 24 |
| 6.6 REGENERACE | 25 |
| 6.7 ŽIVOT PO UKONČENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY | 26 |
| 6.8 PRŮZKUM POVĚDOMÍ VEŘEJNOSTI O VLASTIMILU ZWIEFELHOFEROVI | 28 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 7 | ROZHOVOR..... | 30 |
| 8 | ANALÝZA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA | 35 |
| | 8.1 METODY, KTERÉ VLASTIMIL ZWIEFELHOFER POUŽÍVAL | 35 |
| | 8.1.1 Fartlek..... | 35 |
| | 8.1.2 Steady state | 35 |
| | 8.1.3 Stupňované běhy..... | 36 |
| | 8.1.4 Rozkládané běhy..... | 36 |
| | 8.2 TRÉNOVÁNÍ VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA..... | 36 |
| | 8.3 VYTVÁŘENÍ TRÉNINKŮ..... | 38 |
| | 8.4 DNEŠNÍ TRÉNINKOVÉ METODY VS. METODY VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA - POROVNÁNÍ..... | 38 |
| | 8.5 ODBORNÁ PŘÍPRAVA, MATERIÁLNÍ A TECHNICKÉ ZAJIŠTĚNÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU - POROVNÁNÍ SE SOUČASNÝMI MOŽNOSTMI | 40 |
| | 8.6 ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA | 43 |
| | 8.7 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA | 45 |
| | 8.8 VÝKONNOSTNÍ VÝVOJ VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA | 46 |
| 9 | DISKUSE | 47 |
| 10 | ZÁVĚR..... | 52 |
| | RESUMÉ | 53 |
| | SUMMARY | 54 |
| | SEZNAM LITERATURY | 55 |
| | SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK | 59 |
| | PŘÍLOHY | I |

SEZNAM ZKRATEK

ATK – Armádní tělocviční klub

ANP – Anaerobní práh

KTV – Katedra tělesné výchovy

MS – Mistrovství světa

PF – Pedagogická fakulta

R – rozklusání

SVS – Středisko vrcholového sportu

MŠ – Ministerstvo školství

TF – tepová frekvence

V – vyklusání

VO₂ MAX – Hodnota maximálního objemu kyslíku

Z – TV – zeměpis, tělesný výchova

1 ÚVOD

Sport se neustále vyvíjí a běh není výjimkou. Téma s názvem Biografie známé sportovní osobnosti, analýza sportovního tréninku jsem si zvolil díky osobní znalosti ze základní školy, a to mého bývalého učitele Mgr. Vlastimila Zwiefelhofera. Mgr. Vlastimil Zwiefelhofer je známý československý běžec, který se zaměřoval na dlouhé tratě a přespolní běhy neboli kros. K jeho největším úspěchům patří 6. místo na Mistrovství světa v přespolním běhu v Limericku v roce 1979 nebo účast na Olympijských hrách v Moskvě roku 1980. Zaměříme-li se na české rekordy, nalezneme toho o Mgr. Zwiefelhoferovi mnohem více. Tento sportovec je inspirativní nejen pro mě, ale i pro široké okolí. Po Emilu Zátopkovi patří mezi nejúspěšnější české běžce na dlouhé tratě.

Ve své bakalářské práci bych se chtěl zaměřit na okolnosti, které Mgr. Vlastimila Zwiefelhofera přivedly ke sportu, jaké byly jeho tréninkové metody a jak se dnešní tréninkové metody liší od těch před čtyřiceti lety. Rád bych poukázal na to, že i bez špičkového a nejmodernějšího vybavení a zázemí se dá dosáhnout vrcholových výsledků.

2 CÍL, ÚKOLY A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1 CÍL BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem této práce je seznámit čtenáře se známou sportovní osobností Mgr. Vlastimilem Zwiefelhoferem a porovnat jeho tréninkové metody s metodami používanými současnými sportovci.

2.2 ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Za účelem splnění stanoveného cíle byly vytýčeny následující úkoly:

1. Seznámit čtenáře se základními informacemi o běhu a sportovním tréninku.
2. Představit život Mgr. Vlastimila Zwiefelhofera, provést průzkum povědomí veřejnosti o této osobnosti.
3. Uskutečnit rozhovor s Mgr. Vlastimilem Zwiefelhoferem.
4. Zpracovat analýzu jeho tréninkových metod a provést porovnání se současnými trendy.

2.3 METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Vypracování bakalářské práce je založeno na využití teoretických metod, jako je literární rešerše, analýza, srovnání či dedukce. Jako podklad pro získání přesných vyhodnocení a kvalitativního porovnání bylo využito nejen rešerší odborných literárních a internetových pramenů, ale také pomoci neformálního rozhovoru s vybranými osobami a telefonického a elektronického rozhovoru a dotazníku s významnou sportovní osobností.

Teoretická část bakalářské práce (viz kapitoly 3–5), která následuje po úvodní kapitole a kapitole definující cíle, úkoly a metodiku, vychází ze studia odborné literatury a teoretických poznatků. Za pomoci rešerše elektronických i tištěných pramenů je ve třetí kapitole proveden stručný rozbor historie běhání a základní formy běhu. Ve čtvrté kapitole jsou opět metodou rešerše dostupných zdrojů popsány základní prvky běžecké techniky, od délky a frekvence kroku, přes pohyb těžiště až ke stylu běhu a dále jednotlivé fáze motorického učení. Pátá kapitola se zabývá teoretickým rozbohem sportovního tréninku, jeho zásadami, složkami a tréninkovými jednotkami.

Praktická část bakalářské práce (viz kapitoly 6–8) je zaměřena na významnou sportovní osobnost Mgr. Vlastimila Zwiefelhofera a porovnání a vyhodnocení jeho

tréninkových metod s metodami současnosti. V šesté kapitole je za pomoci rešerše všech získaných podkladů čtenář stručně seznámen s osobním životem Vlastimila Zwiefelhofera, jeho rodinou, sportovními začátky, růstem a úspěchy, s jeho trenérem, zdravotními problémy a v neposlední řadě s životem po ukončení sportovní kariéry. Rovněž zde formou neformálního rozhovoru bylo k zadanému tématu vytěženo celkem 12 osob. V sedmé kapitole je prezentován rozhovor s Mgr. Vlastimilem Zwiefelhofem, který vzhledem k aktuální pandemické situaci v České republice byl realizován telefonicky a dále dotazníkovou metodou prostřednictvím elektronické komunikace. Osmá kapitola se zabývá metodami, zásadami a složkami sportovního tréninku Vlastimila Zwiefelhofera, tvorbou jeho tréninkových plánů, odbornou přípravou, materiálním a technickým zajištěním sportovního tréninku a vývojem výkonnosti Vlastimila Zwiefelhofera a je zde provedena analýza zkoumaných parametrů a jejich porovnání se současnými praktikami sportovních tréninků. Devátá kapitola prostřednictvím diskuse vyhodnocuje splnění všech zadaných cílů a úkolů bakalářské práce.

V závěrečné kapitole jsou shrnuty všechny důležité poznatky, ke kterým se dospělo v průběhu vyhotovení této práce.

3 ZÁKLADNÍ INFORMACE O BĚHU

Běhání představuje pro většinu lidí nástroj k redukci hmotnosti a zesílení, ale benefitů, proč běhat, existuje mnohem více. Samotný běh nepomáhá pouze k vizuální stránce člověka, ale zdokonaluje i zdraví a pomáhá tělu k fungování na 100 % svých možností. Mezi základní důvody, proč začít s během, patří: spalování kalorií, regulace cholesterolu, zlepšení psychické kondice, zpevnění kostí nebo třeba zvýšení beztukové hmoty na těle (Striano a Purcell 2016).

Podle Tvrzníka (2014) má běh velký vliv na naše zdraví. Výhody běhu jsou známé již z dávné historie a od 70. let minulého století jsou i vědecky podloženy. Běh se dnes řadí mezi vědecké obory, neboť součástí běhu je například fyziologie, biochemie a psychologie. I přes tyto aspekty však nemůžeme znát všechny stránky běhu, protože každý člověk je úplně jiný (Tvrzník a Gerych 2014).

3.1 HISTORIE BĚHU

Běh provází člověka již od samého počátku lidstva. Už v pravěku bylo nutností se umět pohybovat rychleji než jen chůzí, a tak byl běh k životu opravdu nezbytný. Člověk musel získat potravu lovem či sběrem. Také dorozumívání mezi lidmi se dalo na delší vzdálenost aplikovat jen pomocí běhu (Tvrzník a kol. 2006).

Běžecké dovednosti se rozvíjely v reakci na predátory. Ten, kdo běhal nejrychleji, se většinou stal i tím, kdo ukořistil jídlo jako první, či vůbec přežil (Puleo a Milroy 2014).

Podíváme-li se o kousek dál do starého Egypta či starověkého Řecka, najdeme zde již první zmínky o běžeckých závodech. Na prvních olympijských hrách roku 776 př. n. l. byl jako první disciplína řazen běh na 1 stadion, který údajně měřil 192 m (Tvrzník, Škorpil a Soumar 2006).

Dalším velice známým příkladem z historie je maratónský běh. Dnes proslule známý maratón má své historické kořeny již před 2 500 lety, kdy Feidippidés běžel z Marathónu do Athén, pouze aby předal zprávu o vítězství Řeků nad Peršany. Bohužel po doručení zprávy zemřel (Puleo a Milroy 2014).

Na popularitě běhu se po dlouhé pauze přidává až v druhé polovině 19. století, kdy se v Evropě rozvíjí první atletické kluby a různé sportovní federace. V této době se také zrodil nejstarší běžecký závod na starém kontinentu s názvem: Běchovice-Praha (Tvrzník a kol. 2006).

Jak je i nám dnes známo, potřeba obživy a přežití byla vystřídána potřebou fyzického i psychického rozvoje. Běh můžeme také provozovat za účelem zlepšování zdraví (Puleo a Milroy 2014).

Jako radost z pohybu by se dal označit nově vzniklý termín takzvaný jogging. Jedná se o jednu z forem rekreačního běhu, při které využíváme pouze nízké či střední intenzity s delší dobou trvání a většinou zaměřenou na úbytek tělesné hmotnosti. Základy jogingu nalezneme na Novém Zélandu i přesto, že dnešním nejrozšířenějším působištěm jogingu je Severní Amerika (Tvrzník a kol. 2006).

3.2 FORMY BĚHU

Mezi základní formy běhu patří kondiční chůze, severská chůze neboli nordic walking, jogging, kondiční běh, výkonnostní běh, běh s holemi a závodní běh.

3.2.1 KONDIČNÍ CHŮZE

Kondiční chůze je jedním ze základních pilířů při získávání minimální kondice, která je potřebná pro běh. Pro některé lidi je obtížné začít rovnou s během. Kondiční chůze je perfektním nástrojem pro boj s nadváhou nebo s problémy pohybového aparátu. Dále mohou tuto formu „běhu“ praktikovat starší lidé, těhotné ženy nebo pacienti po infarktu. Nejzásadnější změnou oproti běhu je dvouoporové postavení. To znamená, že jedna noha je neustále v kontaktu se zemí (Tvrzník a Gerych 2014).

3.2.2 JOGGING

Jogging se od ostatních forem liší delší dobou trvání stejným tempem za nízké a střední síly. Díky těmto vlastnostem jogingu dochází k usilovnému spalování tuků a získávání primární kondice člověka. Jako další bonusy jogingu je považováno upevnění zdraví, redukce hmotnosti a pozitivní působení na psychickou pohodu člověka. Jogger přibližně uběhne 10–20 kilometrů během tří tréninkových jednotek v týdnu a jeho čas na jeden kilometr se pohybuje v rozmezí 6–7 minut (Tvrzník a Gerych 2014).

3.2.3 KONDIČNÍ BĚH

O něco složitější formou běhu je kondiční běh. Jak samotný název napovídá, tento typ běhu je zaměřen především na rozvoj kondice. Typický představitel kondičního běhu uběhne 20 až 60 kilometrů v jednom týdnu, kterému náleží minimálně tři tréninky (Tvrzník a kol. 2006).

3.2.4 VÝKONNOSTNÍ BĚH

U výkonnostního běhu je cílem udržování, a především zvyšování sportovní výkonnosti. Tuto kategorii lze rozdělit již jako klasický běžecký trénink na přípravu základní a speciální. V tomto případě se běžec připravuje celoročně na jeden či dva závody. Výkonnostní běžec trénuje pravidelně, někdy i denně. Jeho naběhaná délka se pohybuje mezi 60 až 150 kilometry týdně (Tvrzník a kol. 2006).

3.2.5 BĚH S HOLEMI

Tento typ tréninku byl známý dříve u lyžařů a vysokohorských běžců. Tvrzník (2014) ve své knize popisuje výhody běhu s holemi takto: „*Největší přednosti nordic runningu se dají stručně shrnout jako stabilita, vysoká tréninková účinnost a přitom nižší zatížení nosných kloubů dolních končetin a páteře, jelikož část zatížení přebírají paže.*“ (Tvrzník a kol. 2006, s. 26). Odlehčení dolních končetin se pohybuje okolo 10 % tělesné váhy, což je v porovnání s klasickým během znatelná úleva. Díky holím je možné získat v terénu lepší stabilitu, kterou lze využít i v náročnějších terénech, jako je bahno, písek, sníh a podobně (Tvrzník a Gerych 2014).

3.2.6 ZÁVODNÍ BĚH

Jak napovídá samotný název, závodní běh je určen pro vrcholové a profesionální sportovce, kteří tento běh provozují za účelem co nejlepšího umístění v závodech. Tito profesionální sportovci trénují téměř denně, a to v několika fázích pod dohledem trenérů či celých realizačních týmů. Důležitými aspekty provozovatelů závodního běhu jsou strava, regenerace, ale dokonce i lékařský dohled (Tvrzník a kol. 2006).

3.3 BĚHY MIMO DRÁHU

Přespolní běh, jinak také kros, má v České republice dlouholetou tradici. Dříve se přespolní běhy pořádaly ve školách jako nástroj pro porovnávání výkonnosti žáků. Přespolní běh umožňuje účast v různě dlouhých závodech ve všech věkových kategoriích. Účastníci krosových závodů se musí vypořádat s různě členitým terénem plným stoupání i klesání za doprovodu terénních překážek (Šedivý 2018).

4 TECHNIKA BĚHU

Jedním z nejdůležitějších nástrojů běhu je samotná technika, která bývá často opomíjená. Technika při správném užití dokáže poskytnout úsporu energie a dokáže vylepšit i rychlost a celkový výkon běžce (Tvrzník, Soumar a Soulek 2004).

4.1 ZÁKLADNÍ PRVKY BĚŽECKÉ TECHNIKY

Jako základní prvek běžecké techniky je uváděn běžecký krok, i přesto, že by měl být nazýván spíše „běžeckým skokem.“ Rozdíl mezi skokem a krokem je v tom, že při chůzi je člověk neustále v kontaktu se zemí, avšak při běhu ne. Podle odborné terminologie se vůbec „běžecký skok“ nepoužívá (Tvrzník a kol. 2004).

Běžecký cyklus má tři fáze. První fází je aktivní oporová fáze. Při této fázi se nachází střed těla nad došlapující nohou a nastává propnutí odrazové dolní končetiny. Mezi nejčastější chyby prováděné u této fáze jsou vysazení pánve, předklon trupu a hlavy, nebo naopak předsazení pánve směrem vpřed a hlava v záklonu (Tvrzník a kol. 2004).

Po provedení aktivní oporové fáze dochází k takzvané letové fázi. V této fázi dochází k energickému pohybu bérce švihové dolní končetiny vpřed s následným aktivním došlápnutím na zem (Tvrzník a kol. 2004).

Poslední fází běžeckého kroku je pasivní oporová fáze. Při došlapu dochází k tlumení nárazu na zem. Tato fáze je velice důležitou technikou běhu z důvodu zdravotní prevence (Tvrzník a kol. 2004).

4.2 DÉLKA A FREKVENCE KROKU

Jednou z nejčastějších otázek kladenou samotnými běžci je otázka ideální frekvence a délky kroku. Daným problémem je, zda dělat více menších kroků, nebo naopak krok protáhnout. Tento rozdíl v technikách se nazývá šlapavý a švihový běh (Tvrzník a kol. 2004).

Delší kroky jsou švihové a kratší se nazývají šlapavým během. Většina zdatnějších běžců používá více švihový běh. Joggeři využívají většinou kratší kroky, které nejsou tolik závislé na kondici jejich pohybového ústrojí (Tvrzník a kol. 2006).

4.3 POHYB TĚŽIŠTĚ

Dalším aspektem při posuzování běžecké techniky je pohyb těžiště. Při běhu by se těžiště mělo nacházet v jiné pozici při došlapu a v jiné uprostřed letové fáze.

Zatímco při došlapu by těžiště mělo být co nejnižší, tak uprostřed letové fáze co nejvýše (Tvrzník a kol. 2004).

4.4 STYL BĚHU

Posledním kritériem při posuzování běžecké techniky je styl běhu. I přes různé definice, jak by měl správný běžec při běhu vypadat, nemůžeme určit ideální styl běhu. Někdy i profesionální běžci mají různé styly, a to z prostého důvodu. Každý z nás je jiný (Tvrzník a kol. 2006).

4.5 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ

Při osvojování a zdokonalování pohybových dovedností probíhá proces nazývaný senzomotorické učení. Tento proces můžeme rozdělit do několika fází (Choutka, Brklová a Votík 1999).

Fáze generalizace

První fází motorického učení je takzvaná fáze generalizace. Člověk se seznamuje s daným úkolem a vytváří si představu o nacvičované činnosti. Informace o nacvičované činnosti získává díky zraku, sluchu, polohám a pohybům, které jsou předávány slovním výkladem či ukázkou. (Choutka a kol. 1999).

Fáze diferenciac

V této fázi dochází ke zdokonalování pohybových aktivit. Hlavní metodou je několikanásobné opakování. Díky tomu dochází k upevnění neurofyziologického mechanismu, a tak dospíváme k ustálení pohybové struktury a může stoupat kvalita. Pohyby se stávají koordinovanější a plynulejší (Choutka a kol. 1999).

Fáze automatizace

Základem dané fáze je pohyb prováděný s minimální intelektuální aktivitou a jejím cílem je provádět pohybovou činnost bez chyb a co nejpřesněji. Dochází zde k útlumu vědomé kontroly a subjekt se řídí podle již naučených pohybových programů (Choutka a kol. 1999).

Fáze kreativity

V této fázi dochází ke kombinaci, spojování a přizpůsobování pohybových dovedností s dovednostmi již naučenými, přičemž se mohou vytvářet i nová a originální složení. Těchto dovedností využíváme především ve sportovních hrách (Choutka a kol. 1999).

5 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Dovalil (2002) ve své knize o sportovním tréninku uvádí, že: *„Řízením sportovního tréninku se chápou vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku. Vztahují se k sociálně psychologické stránce procesu, tj. k vedení lidí, ovlivňování jejich jednání, jejich hodnocení, což jsou aspekty pedagogické a didaktické. V technologickém smyslu jde o konkrétní stanovení zatížení, jeho druhu a velikosti, jeho racionální rozložení v čase a dynamiku jeho parametrů podle dosahovaných změn ve stavu trénovanosti, které lze postihnout vhodnou kontrolou“* (Dovalil a kol. 2002, s. 225).

Sportovní trénink se také charakterizuje silnou výkonovou motivací, která zvyšuje úsilí dosáhnout co nejvyšších sportovních výkonů. Tréninkové úsilí se projevuje zvýšením trénovanosti sportovce. Ideální hranice trénovanosti zaměřená k určitým soutěžím se vyznačuje jako sportovní forma, jejímž vyjádřením je maximální výkon (Dovalil 1982).

5.1 ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Chceme-li dosáhnout co nejlepšího pokroku ve sportovním tréninku, je potřeba dodržovat některé ze zásad didaktického procesu.

Podle Lenherta, Novosada a Neulse (2001) lze tyto zásady rozdělit do několika skupin, které jsou uvedeny níže.

Všestrannost a specializovaná příprava

Velice důležité je zařazování takzvaných všestranných tréninků, čímž je podporován zdravý a přirozený rozvoj cvičenců. Zařazení pouze specializovaného tréninku bez obecného tréninku vede zprvu k prudkému nárůstu sportovního výkonu, bohužel později dochází ke stagnaci v tréninku specializovaném a díky tomu i ke stagnaci sportovní výkonnosti (Lenhert a kol. 2001).

Zásady nepřetržitosti a tréninkového procesu

K dosažení růstu sportovního výkonu je nezbytně důležité udržování pravidelnosti a plánovanosti v trénincích. U této zásady nalezneme i důležitost střídání zátěže a odpočinku (Lenhert a kol. 2001).

Zásada postupného zvyšování zátěže

Nárůst výkonnosti ve sportovním tréninku zajistíme několika účinnými podněty, kterými jsou objem, intenzita a četnost zátěže a musí vždy odpovídat aktuální trénovanosti cvičence. Zatížení nikdy nesmí být větší než aktuální úroveň sportovce

a mělo by narůstat postupně tak, aby nedošlo k přetrénování. Přetrénovanost může mít vliv na snížení výkonnosti a větší náchylnost ke zraněním z důvodu, neboť tělo nestíhá regenerovat (Lenhert a kol. 2001).

Zásada vlnovitého průběhu zatížení

Křivka tréninkové zátěže by měla připomínat vlnovku. Tato zásada průběhu je posuzovaná z dlouhodobého hlediska, přičemž se musí dbát na individuální specifika sportovce a jeho aktuální stav (Lenhert a kol. 2001).

Zásada cykličnosti

S cílem postupného zvyšování sportovního výkonu souvisí takzvaná zásada cykličnosti. Tato zásada má za cíl efektivní adaptační změny v organismu, a to díky systematickému opakování obsahu, prostředků, metod a forem sportovního tréninku (Lenhert a kol. 2001).

Zásada specifičnosti

Zásada specifičnosti zdůrazňuje problematičnost přetrénovanosti z důvodu dlouhodobého specializovaného tréninku. V této zásadě se doporučuje zařazovat nesespecifické (obecné) cvičení, které poslouží u profesionálních sportovců jako kompenzační cvičení.

Jako další můžeme uvést zásadu reverzibility, zásadu variability, nebo zásadu prohlubující se individualizace (Lenhert a kol. 2001).

5.2 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Z důvodu lepší orientace si složky sportovního tréninku můžeme podle Dovalila (2002) rozdělit do několika skupin, a to do kondiční, technické, taktické a psychologické přípravy.

Kondiční příprava

Ovlivnění (rozvoj) pohybových schopností sportovce je základním úkolem složky s názvem kondiční příprava. Kondiční přípravu dále dělíme na obecnou a speciální. Zatímco obecná souhrnně pracuje s různými styly cvičení zaměřenými na všestranný pohybový rozvoj, speciální je cílená na specifika daného sportu. V této složce rozvíjíme všechny pohybové schopnosti, jako jsou síla, rychlost a vytrvalost (Dovalil a kol. 2002).

Technická příprava

Vytváření a zlepšování sportovních dovedností jsou cílem technické přípravy, která slouží jako teoretická podstata motorického učení. Technická příprava lze členit na tři fáze – osvojování, nácvik a stabilizace (Dovalil a kol. 2002).

Taktická příprava

Taktická příprava má za úkol připravit sportovce, aby dokázal co nejrychleji reagovat na změny a co nejefektivněji je vyřešit. Úspěšné řešení situací je ve většině sportů stěžejním pilířem k úspěchu. Tento typ přípravy by neměl být opomíjen a měl by se rozvíjet minimálně stejným úsilím jako technická, taktická a také psychologická příprava (Dovalil a kol. 2002).

Psychologická příprava

„Opakovaná zkušenost potvrzuje, že sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou“ (Dovalil 2002, s. 199). Tento typ přípravy slouží stejně tak jako ostatní typy k rozvoji efektivity tréninkového procesu. To, v čem se liší, je, že tento typ přípravy využívá psychologických poznatků sportovce. Mezi psychické zátěže, které je potřeba při tréninkovém procesu zvládnout a překonat, patří např.: únava, nechuť či monotónnost. Všechny tyto problémy lze u vrcholového sportovce očekávat, avšak díky psychologické přípravě je lze minimalizovat (Dovalil a kol. 2002).

5.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Hlavní organizační formou v tréninku je právě tréninková jednotka. Můžeme ji rozdělit na tři části: úvodní, hlavní a závěrečnou (Rychtecký a Fialová 2004).

V tréninkové jednotce dochází k plánování a tvorbě tréninku. Provádí se zde dané úkoly, které vychází z koncepce tréninků utvořených v různě po sobě opakujících se cyklech. Obsah, kontinuita a soudržnost tréninkové jednotky je určována plánem mikrocyklu (Dovalil a kol. 2002; Rychtecký a Fialová 2004).

5.3.1 ÚVODNÍ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Tato část tréninkové jednotky je umístěna vždy na začátek tréninku a funguje jako příprava těla pro hlavní část. Většinou realizuje následující úkoly:

Psychická příprava slouží jako seznámení s úkoly daného tréninku navozením pracovní činnosti. Jde o oficiální zahájení tréninku. Hlavním cílem je, aby si každý uvědomil takzvaný přechod „ze šatny na trénink.“ To znamená plné soustředění

na tréninkovou jednotku a plnění daných úkolů. Cvičitel sdělí, co bude náplní tréninku a na co by se měli cvičenci zaměřit (Dovalil a kol. 2002).

Rozcvičení má většinou tři části:

1. Zahřátí a prokrvení těla, jehož úkolem je nastartování srdečně cévního a dýchacího ústrojí. Nejčastěji používáme základní činnosti jako například rozklusání, rozplavání, nebo jednoduchou závodivou hru, či sportovní hru.
2. Protahování hlavních svalových skupin volíme tak, aby bylo využito velkého rozsahu kloubů. Nejčastěji volíme strečinková cvičení a různé jejich obměny.
3. Zapracování, jehož úkolem je nachystat tělesné ústrojí, tak aby byly připraveny všechny zdroje energie sloužící pro pohyb. Dalším cílem zapracování je optimalizování chodu jednotlivých funkčních systémů a CNS (Dovalil a kol. 2002).

Příprava k pohybové činnosti, někdy pojmenovaná jako průprava, obsahuje cvičení, která jsou základem pro další činnosti v hlavní části jednotky (Dovalil a kol. 2002).

Úvodní část tréninkové jednotky je dlouhá 20–30 minut, podle potřeby může být i delší. Bezprostředně před začátkem hlavní části můžeme zařadit i masáž nebo automasáž za účelem prokrvení vnitřních svalů (Dovalil a kol. 2002).

5.3.2 HLAVNÍ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Úkolem hlavní části je provedení tréninkových záměrů, které vychází z daného mikrocyklu nebo z aktuálních potřeb cvičenců. Obsah této části nelze příliš konkretizovat z důvodu velké rozmanitosti sportů. Může se jednat o úkoly osvojování nebo stabilizace dovedností, stimulace pohybových schopností, tréninku taktiky, kontroly trénovanosti a další. V tréninkové jednotce se nachází buď jeden samostatný úkol, anebo více úkolů. Dále trénink můžeme rozdělit na analytický nebo komplexní, s vyšším užitím shodné motorické činnosti nebo různorodých cvičení (Dovalil a kol. 2002).

5.3.3 ZÁVĚREČNÁ ČÁST TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Cílem této části v tréninkové jednotce je pozvolné uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Používá se cvičení mírné intenzity jako například chůze, klus, plavání, záleží na daném sportu. Poté se postupně přechází na protahování, které má za úkol protahování a regeneraci, cílené jako metabolické zotavení (Dovalil a kol. 2002).

6 VLASTIMIL ZWIEFELHOFER

6.1 STRUČNÝ ŽIVOTOPIS, SEZNÁMENÍ S OSOBNOSTÍ

Vlastimil Zwiefelhofer se narodil 20. listopadu 1952 v Tajanově, v malé vesničce u města Klatovy. Jedná se o významného českého sportovce, a především vytrvalostního běžce, který závodil na dlouhých tratích a v přespolních bězích (Šoptenko 2014).

Díky jeho úzkým vztahům s ostatními sportovci byl velmi často označován zdrobnělinou Vlastík, proto i já používám při některých citacích uvedené označení, jelikož si myslím, že toto familiární označení vyjadřuje jeho přátelskou povahu i jeho renomé ve sportovním prostředí ve své době.

Rodina

Maminka se narodila v roce 1915 jako nejmladší ze šesti sourozenců a již od dětství byla vedena pro práci v hostinci. Zde působila až do svých 22 let, kdy se vdala a odstěhovala se svým manželem na Slovensko. Později pracovala například jako prodavačka, domácí švadlena, na jatkách, nebo jako kuchařka v závodní jídelně (Šoptenko 2014).

Tatínek Vlastimila Zwiefelhofera, původem Němec, se narodil v roce 1905 v malé vesničce u Ktiše u Prachatic. Díky velkým ambicím a vysoké míře zdravého sebevědomí se naučil zhruba ve 3. – 4. třídě česky, kdy zároveň začal sloužit u českého sedláka. Na konci třetího ročníku měšťanské školy odešel na učení k ševci do Českého Krumlova. Později pracoval ještě v papírně a poté nastoupil na povinnou vojenskou službu do malého města 40 km jižně od Plzně s názvem Klatovy. Zde se seznámil s Vlastimilovou maminkou. Službu u „Klatovských dragounů“ opustil v roce 1937, kdy získal místo na Slovensku ve městě Sered'. Zde se narodil Vlastimilův o 15 let starší bratr František. Za II. světové války sloužil v Prusku, v roce 1940 byl otec převelen do Příbrami, a nakonec se shodou okolností vrátil zpět do Klatov na městský úřad, kde pracoval jako německý úředník (Šoptenko 2014).

Rok před koncem druhé světové války byl povolán do Albánie. Přes všechny nebezpečné nástrahy války se naštěstí vrátil domů zdravý. Díky ochotě a svému slušnému a vstřícnému chování během své funkce na městském úřadě maminka získala dostatek podpisů od zdejších spoluobčanů, a tak nebyl tatínek po válce uvězněn a ani odsunut do Německa.

Otec následně pracoval v lihovaru, dále jako bednář v Klatovské mlékárně nebo jako tlumočník pro Švýcara, který učil v mlékárně vyrábět moravský bochník. V sýrařském průmyslu zůstal až do svého důchodu. Umírá ve věku 82 let s oslabeným zdravím (Šoptenko 2014).

Kromě rodičů žil Vlastimil Zwiefelhofer ještě se dvěma bratry, Otou a Františkem. O 11 let starší bratr Ota byl všestranně nadaný jak na sport i co se týče umělecké stránky. Věnoval se atletice, gymnastice, volejbalu, plavání a uměl také malovat, zpívat a hrát na violoncello. I přes výborné výsledky, kdy v 17 letech zaběhl jeden kilometr za 2:41, o dva roky později závodního běhu zanechává. Právě díky bratrovi Otovi se Vlastimil dostává k běhání (Šoptenko 2014).

Ota po ukončení gymnázia studoval na Vysoké škole stavební v Praze a pracoval až do poloviny 80. let na Městském národním výboru v Klatovech jako vedoucí odboru výstavby. Následně pracoval ve Společenském zemědělském podniku v Klatovech a později si jako soudní znalec a odhadce založil vlastní kancelář, kde zaměstnal svoji manželku a dceru. V roce 2007 zemřel (Šoptenko 2014).

Bratra Františka si pamatuje Vlastimil pouze z návštěv, jelikož po střední škole odešel na vojnu a poté na Slovensko, kde pracoval jako zootechnik na státním statku u Nových Zámků. Zde se ve svých 20 letech oženil a měl dvě děti. Později vystudoval Vysokou školu zemědělskou. Po celoživotní práci v zemědělství zemřel v roce 1992 (Šoptenko 2014).

Vzdělání

Co se týče vzdělání, Vlastimil o studium neměl velký zájem, a tak rodiče rozhodli, že bude studovat Střední průmyslovou školu elektrotechnickou v Plzni. Příjímací zkoušky absolvoval úspěšně. Nastoupil v roce 1968 a střední školu řádně zakončil maturitní zkouškou. O vysokou školu rovněž neměl zájem, ale pan trenér Bohumil Suchý a bratr ho přesvědčili, aby ve studiu pokračoval. Vlastimil se rozhodl pro studium Pedagogické fakulty v Plzni se zaměřením na zeměpis a tělesnou výchovu, což mu umožňovalo být stále v pohybu a navíc učitelská profese, včetně dvouměsíčních prázdnin, dávala dostatečný prostor pro trénink (Šoptenko 2014).

6.2 ZAČÁTKY SE SPORTEM

Když Vlastimil vyrůstal na vesnici, běžně se setkával s různými sportovními aktivitami. Na jaře jezdil do školy na kole a v létě se koupal s ostatními dětmi v řece.

Běh byl každodenní součástí jeho života. Na vesnici byl nejmladší a nejmenší ze skupiny chlapců, se kterými vyrůstal. Když hráli fotbal, Vlastimil popisuje, že běhal raději vepředu, kde naběhal více kilometrů. K závodění se poprvé dostal na základní škole v 5. a 7. třídě. Jednalo se o okresní kolo v přespolním běhu na trase na 300 metrů. V 5. třídě dosáhl bronzového umístění v okresním kole a o dva roky déle, v 7. třídě, vybojoval první zlatou medaili z běhu. Následně v 15 letech, v 8. třídě, postoupil na Mistrovství republiky v přespolním běhu dorostu, které se konalo ve Slovenském Trenčíně (RunFree 2012; Tauer 2012).

Jeho největším vzorem byl právě jeho bratr Ota, který mu dával rady ohledně s běhání. Bratr byl o 11 let starší a závodil za atletický klub Klatovy. Vždy, když šel bratr běhat, Vlastimil se snažil jeho trasu napodobit podle stop, které zanechávaly jeho boty na polních cestách. Další inspirací byl pro Vlastimila Emil Zátopek, o němž se dozvěděl v knize „Můj trénink a závodění.“ Později se s Emilem Zátopkem setkal i osobně. Nejvíce ho zaujalo Zátopkovo vyprávění, kterého se zúčastnil (RunFree, 2012; Tauer, 2012).

V 16 letech pokračuje jeho sportovní kariéra s trenérem Bohumilem Suchým (Šoptenko 2014).

6.3 TRENÉR VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA

Vlastimilův první trenér byl po dobu téměř půl roku Vlastimil Bouda. Druhým a zároveň posledním trenérem, který ho doprovázel celou jeho běžeckou kariérou, byl pan Bohumil Suchý, který pochází z Prapořiště u Kdyně. Byl pro Vlastimila jedinečným člověkem (RunFree 2012).

Pan Bohumil Suchý byl fotbalista, basketbalista a rovněž hrál tenis. Zabýval se během na 110 metrů překážek. Dělal také kondiční přípravu národnímu družstvu basketbalistů. Po úrazu, který utrpěl při nehodě na motorce, musel jako aktivní sportovec skončit. Zaměstnán byl v podniku Kdyňské strojírny. Pan Suchý se k Vlastimilovi choval vždy slušně a ke každému byl velmi přátelský. I když nebyl nějaký závod podle jeho představ, nikdy to Vlastimilovi nevyčítal, protože věděl, že to neudělal záměrně (Šoptenko 2014).

Na obr. č. 1 je pan trenér Suchý s Vlastimilem na závodě v Plzni, který se konal v roce 1971. Byl to první závod na 5 km za 14:20.

Obr. 1: Vlastimil Zwiefelhofer s trenérem Suchým.



Zdroj: Jiří Šoptenko, 2014

6.4 SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA

Na první medaili na „republice“ dosáhl Vlastimil Zwiefelhofer již v osmé třídě na mistrovství Československa mladšího dorostu v Trenčíně. Jednalo se o bronzovou příčku. Mezi první velké mezinárodní závody, kterých se Vlastimil zúčastnil, patří Mistroství Evropy juniorů v Paříži v roce 1970, kde postoupil z rozběhů s časem 8:21.5 a ve finále skončil na šestém místě s časem ještě rychlejším a to 8:19.2. Po diskvalifikaci jednoho soupeře za vytlačení Belgičana Mignona se Vlastimil posunul ještě na páté místo (Šoptenko 2014).

6.4.1 BĚCHOVICE

Vlastimilův 28:35.2 na této trati z roku 1975 byl po dlouhých 21 let v tomto silničním závodě na 10 km nepřekonán. Jedná se tak o držitele českého rekordu a až do roku 1996 i celosvětového, kdy ho bohužel překonal Keňan Chege, a to o pouhé dvě vteřiny. Výkon Vlastimila je stále druhým absolutně nejlepším. Mimo jiné ke čtyřem výhrám, přidal Vlastimil Zwiefelhofer ještě dvě stříbrná místa a jedno bronzové umístění (Praha-Běchovice 2017).

V den zaběhnutého rekordu to byl pro Vlastimila zcela první závod v Běchovicích. Na startovní čáře se setkala skupina běžců, kteří měli své výkony velmi vyrovnané. Vlastimil měl obavy ze zranění, jelikož cítil bolest nártu na dopadové noze. Závod byl velmi vyrovnaný, Vlastimil zvítězil v rekordním čase (RunFree 2014).

6.4.2 MISTROVSTVÍ EVROPY 1978

Prvním maratonským startem Vlastimila Zwiefelhofera byl kvalifikační závod na Mistrovství Evropy 1978 – Praha. V tomto závodě postupovali pouze tři nejlepší a Vlastimil postoupil z třetí pozice. Na samotném Mistrovství Evropy doběhl na 16. místě s časem 2:16:38 (Šoptenko 2014).

Obrázek č. 2 pochází z roku 1979. Jedná se o jeden ze zimních závodů, který předcházela mistrovství světa v Limericku. Na fotografii se nachází zleva Karel Jirout s číslem 10 z Dukly Praha a v závěsu za ním je s číslem 42 Vlastimil Zwiefelhofer. Tento závod Vlastimil dokončil na 1. místě (iDnes 2014a).

Obr. 2: Závod Velká Chuchle



Zdroj: Jiří Šoptenko, 2014

6.4.3 MISTROVSTVÍ SVĚTA V KROSU - LIMERICK

Dalším významným startem bylo Mistrovství světa v krosu – v Irském městě Limerick v roce 1979, kde Vlastimil Zwiefelhofer startoval jako první československý běžec v historii. Tři týdny před Mistrovstvím světa v krosu Vlastimil běžel těžký závod

v Siluvkách, kde si jeho formy všiml ústřední trenér běhů Miloň Miler. Dva týdny před Mistrovstvím světa se konalo Mistrovství republiky, a i zde Vlastimil Zwiefelhofer zvítězil o půl minuty před Ivanem Uvizlem. Jak Vlastimil prozrazuje ve své biografii od Jiřího Šoptenka (2014), noc před závodem v Limericku začalo silně pršet a i to pomohlo ke skvělému výkonu a dosažení 6. místa na Mistrovství světa v krosu, jelikož ostatní běžci nebyli na špatné počasí zvyklí (Šoptenko 2014).

V následujících letech Vlastimil Zwiefelhofer startoval na Mistrovství světa ještě třikrát, avšak bohužel se již ani jednou k šestému místu nepřiblížil (Šoptenko 2014).

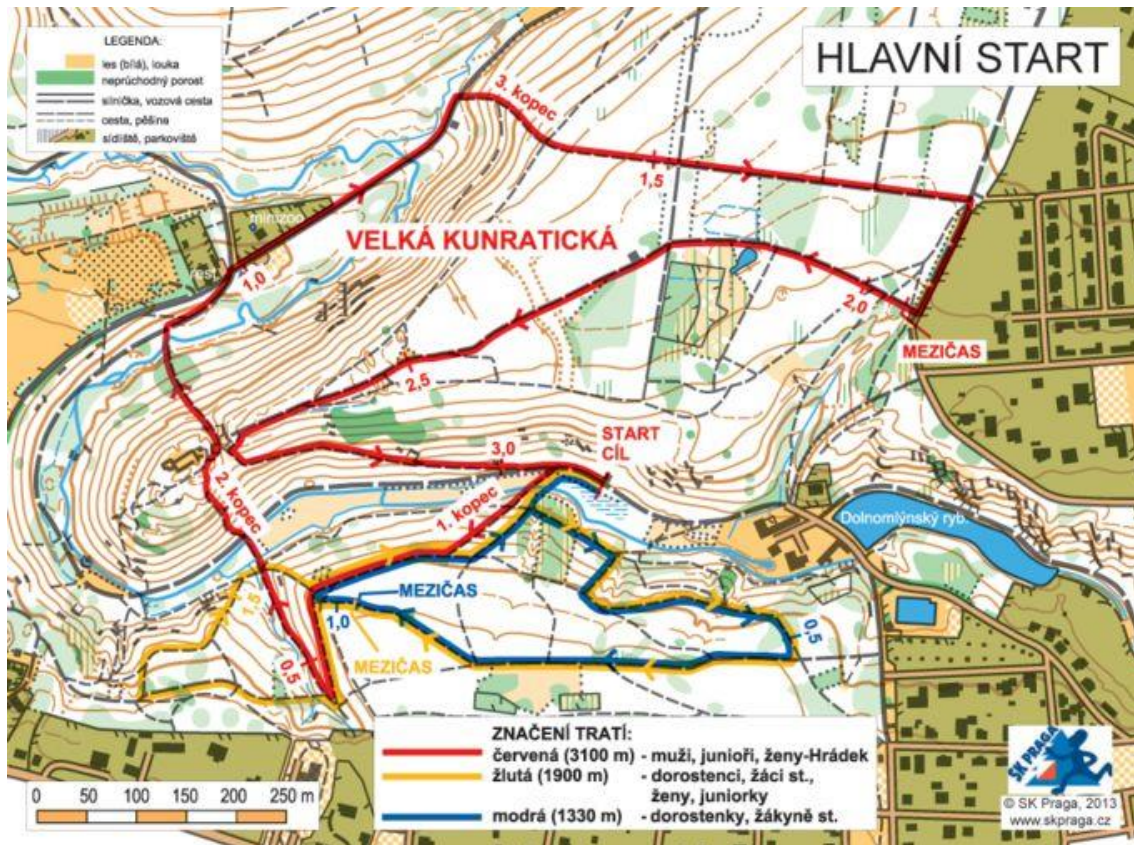
6.4.4 VELKÁ KUNRATICKÁ

Přespolní běh Velká kunratická vyhrál Vlastimil Zwiefelhofer celkem devětkrát. V 46. ročníku v roce 1979 dosáhl prvního místa s rekordním časem 10:58.9 a jedná se tak o jediného závodníka, který dosáhl na této trati čas pod 11 minut (Závod Velká kunratická 2018).

Velká kunratická je známý přespolní závod, jehož vznik je datován do roku 1934. Dříve byl organizován jako neveřejný pro členy klubu Spartak Praha 4 a pozvané hosty. Nejdříve se začínalo běžeckým kláním, poté se pokračovalo ve fotbalovém utkání a závěr závodu byl završen setkáním v zahradě restaurace Ve Mlýně. Trať připravovaná studenty byla vytvořena tak, aby prověřila více atletických disciplín najednou a všichni závodníci si tak i přes výkonnostní rozdíly byli vyrovnanější. Na první části trasy se dalo nalézt mnoho přírodních překážek, zatímco druhý úsek již neobsahoval takové množství překážek a umožňoval rychlejší běh. Počet závodníků byl vždy malý a ani desátého ročníku se nezúčastnilo více než padesát sportovců (Velká kunratická 2019).

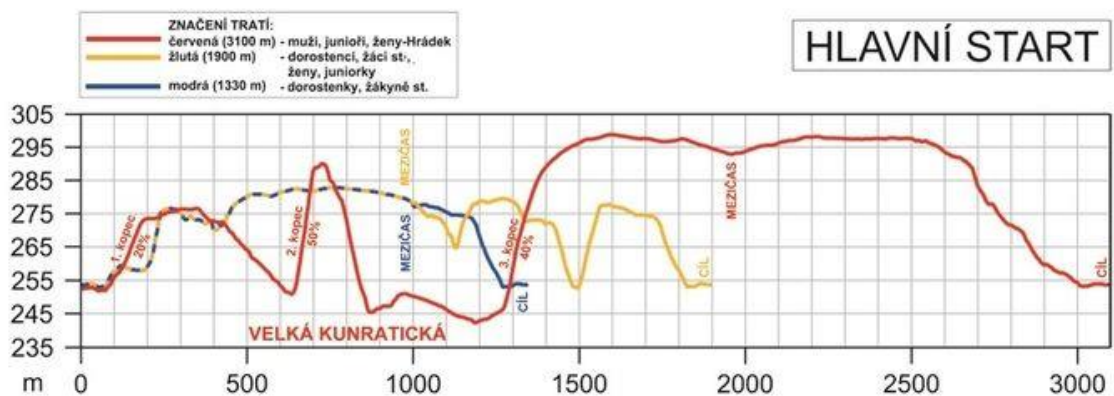
Závod, tak jak ho známe dnes, prošel mnoha změnami. Z důvodu velkého zatěžování přírodního prostředí Kunratického lesa se musel omezit počet startujících závodníků. Velký důraz je kladen na všechna opatření omezující negativní působení na prostředí, ve kterém se Velká kunratická koná. Můžeme jen doufat, že pečlivé dodržování podmínek a pravidel jednou znovu umožní zvýšení množství účastníků. Na obrázku č. 3 je pro názornost uvedena trasa závodu Velká kunratická a na obrázku č. 4 lze vidět výškový profil závodu (Velká kunratická 2019).

Obr. 3: Trasa závodu Velká kunratická



Zdroj: Velká kunratická, 2019

Obr. 4: Výškový profil závodu Velká kunratická



Zdroj: Velká kunratická, 2019

6.4.5 KVALIFIKACE NA OLYMPIJSKÉ HRY 1980 A OLYMPIJSKÉ HRY MOSKVA

Kvalifikací na Olympijské hry byl maraton v dřívějším městě Karl Marx Stadt nynějším Chemnitz. V tomto závodě se podařilo Vlastimilu Zwiefelhoferovi překonat někdejší československý rekord časem 2:14:19. Kvalifikací Vlastimil prošel bez větších problémů, což se nedá říci o samotném průběhu Olympijských her. Největším problémem, jak se Vlastimil zpětně po Olympijských hrách dozvěděl od léčitele faráře Františka Ferdy (přezdívaný farář Ferda, známý léčitel), byl vydezinfikovaný pokoj „lysolem“. On i jeho olympijský spolubojovník Josef Jánský se bohužel nadměrnou dezinfekcí na pokojích zřejmě přiotrávili. Kromě jiných obtíží Vlastimil pociťoval problémy s přitahovačem nad kolenem již od 21 kilometru, ale nechtěl tento velký závod vzdát bez boje. Sběrný autobus ho dojel až na 36 kilometru, kde ukončil své trápení v tomto nelehkém závodě. V autobuse již byl i jeho kolega Josef Jánský, který ukončil závod zhruba v polovině (Šoptenko 2014).

6.4.6 MARATON V AGAU

V Evropském poháru v Maratonu v Agau v roce 1981 Vlastimil Zwiefelhofer zaběhl podstatně horší čas než o rok dříve. Byla to bohužel další nešťastná náhoda v jeho kariéře. Když si jeli sportovci, včetně Vlastimila, prohlédnout trať, nechal se vysadit o 3 km dříve, aby se rozcvičil. V okamžiku, kdy probíhal kolem stavení s uvázaným psem, pes se utrhł a Vlastimila pokousal na rukách. Zranění si Vlastimil ošetřil za pomoci kolegy Stanislava Tománka cibulí a česnekem a podle rady faráře Ferdy, o kterém je podrobněji hovořeno v kapitole č. 6.5, ošetřil ránu rovněž sterilní močí. Navzdory zdravotním problémům Vlastimil Zwiefelhofer nakonec startoval. Přes horečku, kterou na sobě pociťoval a tržné rány na rukách, doběhl s časem 2:39:46, což byl znatelně horší čas než o rok dříve, kdy maraton zaběhl za rekordních 2:14:19 (Šoptenko 2014).

6.4.7 CENA FAIR PLAY

Cena fair play byla Vlastimilovi udělena v roce 1981, kdy běžel nominační závod na Mistrovství Světa v Madridu. Jednalo se o Mistrovství Československa v Opatovicích. Událost se stala asi jeden kilometr po startu, kdy na jednom místě přeskočil Ivan Uvizl před Vlastimila a ten mu omylem šlápl zezadu na tretru a tím mu ji zul. V danou chvíli se Vlastík také zastavil a počkal, až se Ivan obuje.

Po vyběhnutí měli oba ztrátu dvacet až třicet metrů. Vlastimil nakonec závod vyhrál. Následně tuto událost uveřejnil v tisku novinář Pavel Vitouš. Poté byl tento nechtěný incident prezentován v Československém Klubu fair play a Vlastimil obdržel ocenění. Rovněž byl pozván do Paříže, společně s předsedou klubu panem Doležalem, na schůzi mezinárodního klubu, kde byl za tento čin oceněn diplomem (Šoptenko 2014).

6.5 ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA, FARÁŘ FERDA

Jako každý člověk i Vlastimil se ve svém životě musel potýkat s různými zdravotními problémy.

Zdravotní problémy, setkání s léčitелеm

Kromě prasklého slepého střeva, nebo úrazu nohy při stavbě domu se Vlastimil Zwiefelhofer setkává s prvními vážnějšími zdravotními problémy ve svých 19 letech. Jednalo se o nepravdělný srdeční tep, špatné dýchání a bodavou bolest pod lopatkou. Opakovaně navštěvoval krajského kardiologa a krajského tělovýchovného lékaře, avšak jeho zdravotní stav se nezlepšoval (Šoptenko 2014).

V roce 1972 se maminka dozvěděla o schopnostech léčitele faráře Ferdy a společně s trenérem přesvědčila Vlastíka k jeho návštěvě. Vlastimil tedy dne 23. února roku 1972, i přes počáteční nedůvěru a obavy, navštívil pana faráře za účelem konzultace ohledně jeho přetrvávajících zdravotních problémů (Šoptenko 2014).

Podle faráře se jednalo hned o několik příčin zdravotních problémů zároveň. Prvním důvodem potíží Vlastimila Zwiefelhofera bylo hliníkové nádobí, které se dříve hojně používalo. Hliník se údajně touto cestou dostával do krve, kde obsazoval vazebné místo pro kyslík, což vedlo k nedostatečnému okysličování svalů. Tento problém byl na doporučení řešen užíváním byliny zvané přeslička rolní (Šoptenko 2014).

Další zdravotní komplikace způsobovala pravděpodobně alergie na zelenou barvu jeho sportovního trička, ze kterého se podle faráře Ferdy uvolňovala barva s obsahem arzenu (Šoptenko 2014).

Kdo byl farář Ferda?

Pan František Ferda se narodil v roce 1915 ve Spáleném Poříčí. Jednalo se o významného kněze, bylinkáře a léčitele, který dokázal údajně i na dálku pomocí jasnovidectví určit příčinu či důvod nemoci a aplikovat vhodné přírodní léky. Nejčastějšími přírodními léčivy, které uplatňoval při léčbě pacientů, byly

např. česnek, cibule, petržel, kmín, přeslička a jiné byliny. Dle dosavadních zdrojů prošlo léčbou pátera Ferdy cca 100 000 lidí. (Rejdák 2004; Ferda František 2017).

6.6 REGENERACE

Vlastimil regeneroval pod dohledem svého trenéra a praktikoval následující formy regenerace:

- Vyklusání

Nejdůležitější regenerací po každém tréninku bylo vyklusání. Pokud absolvoval namáhavý a těžký běh, tím delší vyklusání následovalo. Mnohdy to bylo i 2 km po lesní pěšině nebo trávě. Klusání při tepové frekvenci do 120 tepů za minutu byla nejvyužívanější podoba regenerace, kterou se svým trenérem Vlastimil používal. Mimo jiné tímto způsobem regeneroval i následující den a mnohokrát v dopoledním úseku tréninku. (Singr 2014).

- Spánek

Jelikož spánek je nenahraditelný činitel regenerace, Vlastimil si dával pozor na to, aby chodil spát včas. Věděl, že jeho tělo vyžaduje 8 až 9 hodin spánku, a protože večer brzy usínal, ráno vstával velmi časně. Pokud byl jeho trénink vyčerpávající, lehl si krátce i po poledních hodinách, aby byl připraven a plný síly na odpolední trénink. Podmínky v tomto směru měl Vlastimil nadmíru dobré (Singr 2014; iDnes 2014a).

- Čaje a koupele

Čaje a koupele, které byly předepsány panem farářem Ferdou, byly vždy směřovány na původ jeho zdravotních problémů. Vlastimil tuto formu regenerace moc nedoporučuje, jelikož může zapříčinit jiné problémy, např. z důvodu „předávkování“ čajem. Místo uzdravení se člověku může spíše přitížit. S panem trenérem žádný univerzální regenerační čaj neaplikovali (Singr 2014).

- Bazén

V jednom období navštěvoval Vlastimil rehabilitační oddělení v nemocnici, kde využíval malý bazén. Jelikož se mu pohyb ve vodě velmi dobře osvědčil, zahrnuli s trenérem do další zimní přípravy časté plavání v krytém bazénu. Plavání na Vlastimila působilo velice pozitivně a všem by ho doporučil. Vlastimil chodil plavat před závody na jaře i v zimě. Převážně plaval 30 minut a měnil plavecké způsoby, mezi které patřily kraul, prsa a znak. Na pedagogické fakultě měl možnost aktivního

tréninku v plavání, neboť zde byly v tomto směru kladeny vysoké nároky. (Singr 2014; iDnes 2014a).

- Masáže a sauna

Masáže patří mezi další formu regenerace. Vlastimil ale za celou svou kariéru absolvoval pouze tři, protože mu nebyly příjemné a nebyl na ně navyklý (Singr 2014). Jednou týdně také navštěvoval saunu, kterou mu doporučil a dojednal pan trenér Suchý. Absolvoval ji vždy ve třech opakováních, kdy byl v sauně a poté se schladil v malém bazénu studenou vodou (iDnes 2014a).

- Jiný sport

Mimo sezónu Vlastimil regeneroval tím, že praktikoval i jiné sporty než běh. U těchto sportů, ale i u pracovních činností jako je práce na zahradě, v lese či v hospodářství, zapojoval i ostatní svalové skupiny. Tato podoba regenerace byla Vlastimilovi nejsympatičtější. Účinek na regeneraci mělo i pobývání v přírodě a turistika. Tyto aktivity působily nejen pozitivně na pohybovou soustavu, ale zejména na duševní zdraví. Je to pomalejší a méně účinná forma regenerace, ale pro sportovce vhodná z důvodu menší pravděpodobnosti zranění nebo přetrénování (Singr 2014).

- Jóga

Přibližně okolo roku 1970 se Vlastimil zabýval jógou. Pan doktor Preus, který se věnoval józe více než 15 let, Vlastimilovi ukázal, jak správně dýchat a uvolňovat se. S dechovými cvičeními mu také pomohl pan trenér Suchý. Podle doporučení a rad se Vlastimil snažil pravidelně cvičit osm až deset poloh. Dýchání je pro běh, zejména pro vytrvalost, velmi důležité. Tuto skutečnost Vlastimil věděl jak od svého trenéra, tak od pana faráře Ferdy. S panem trenérem zkoušeli jogínské dýchání břichem. Při pomalém běhu se Vlastimil snažil dýchat co nejvíce nosem, ale netají se s tím, že při rychlém běhu nebo na závodě na dýchání zapomínal (iDnes 2014a).

6.7 ŽIVOT PO UKONČENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY

Konec kariéry nastal v roce 1982 po mistrovství světa v krosu. Ukončení kariéry nebylo naštěstí podmíněno žádným zraněním ani zdravotními problémy a bylo zcela dobrovolné, a to z důvodu založení rodiny. Po svatbě v roce 1982 se Vlastimil s manželkou přestěhoval do malé chaty v obci Struhadlo. Zde bydleli do roku 1983,

kdy se jim narodila dcera Marie. Později se jim ještě narodili dva synové Vlastimil a Jiří (Šoptenko 2014).

Díky vystudované pedagogické fakultě v Plzni Vlastimil věděl, kam bude jeho budoucnost po skončení běžecské kariéry směřovat. Již v době svého profesionálního sportování získal Vlastimil praxi na základní škole v Janovicích nad Úhlavou. Vzhledem k vzdálenosti pouhých sedmi kilometrů od jeho bydliště Vlastimil často využíval cestu do školy a zpět jako tréninkovou jednotku. Po ukončení činnosti ve středisku vrcholového sportu se Vlastimil zúčastnil výběrového řízení na pozici odborného asistenta na Pedagogické fakultě v Plzni, kde byl přijat. Zde od roku 1982 až do roku 1986 vyučoval atletiku, účastnil se kurzů lyžování, turistiky a vodní turistiky, nebo jezdil na atletická soustředění (Šoptenko 2014).

Po odchodu z Pedagogické fakulty v Plzni, Vlastimil musel zajistit rodinu, proto si našel práci jako dělník. V zimě pracoval v Soběticích na sušičce a granulační lince a v létě na bubnové sušárně v Lubech u Klatov. Při žních pomáhal sušit a uskladňovat ječmen, žito, řepku a pšenici. Linka běžela 24 hodin denně a Vlastimil zde pracoval v dvousměnném provozu, který se střídal po týdnech (Šoptenko 2014).

Po sametové revoluci v roce 1989 obdržel Vlastimil dopis od Pedagogické fakulty s pozváním do Domu kultury v Plzni. Tehdejší děkan fakulty se omluvil a požádal ho, aby nastoupil zpět na Pedagogickou fakultu v Plzni. Vlastimil nabídku přijal a kromě atletiky zde vyučoval historii tělesné výchovy (Šoptenko 2014).

V listopadu roku 1989 byl Vlastimil rovněž osloven do pozice zastupitele Města Klatovy a díky kamarádovi kandidoval za Křesťansko demokratickou stranu. Ve třetím volebním období již Vlastimil nechtěl kandidovat a tuto kariéru ukončil. Později se však vrátil jako zastupitel Sdružení nezávislých kandidátů Evropských demokratů (Šoptenko 2014).

Posledním Vlastimilovým působištěm byla základní škola v Čapkově ulici v Klatovech, kam nastoupil v roce 2002. Tuto školu zvolil Vlastimil pro její umístění, neboť chtěl být na blízku své mamince v době nemoci. Na této škole učil tělesnou výchovu, zeměpis a informatiku, kterou vystudoval ve svých 48 letech. V současné době žije v Tajanově u Klatov a užívá si zaslouženého důchodu (Šoptenko 2014).

6.8 Průzkum povědomí veřejnosti o Vlastimilu Zwiefelhoferovi

Vlastimil Zwiefelhofer je známou sportovní osobností a významným českým sportovcem. Pro potvrzení tohoto názoru byl proveden krátký průzkum formou neformálního ústního rozhovoru s 5 rekreačními sportovci, s 4 amatérskými běžci registrovanými v Českém maratónském klubu, s 1 amatérským sportovcem registrovaným v České triatlonové asociaci a zároveň bývalým studentem Mgr. Zwiefelhofera a také s jeho 2 bývalými žákyněmi, přičemž všichni žijí na okrese Klatovy.

Osloveným osobám byla vždy nejprve položena otázka: "Koho si představíte, když se řekne jméno Vlastimil Zwiefelhofer?" Všem z dotázaných bylo toto jméno známo. Všichni mají Vlastimila v povědomí zařazeného jako úspěšného sportovce, který reprezentoval naši republiku na olympijských hrách. Dále všichni vědí, že působil jako učitel tělesné výchovy. Některým je dokonce známo, že nyní žije v Tajanově. Jeho bývalý student Bc. Jiří Kalný (46 let), nedávný účastník závodu 1/2 Ironman, si velice dobře pamatuje, jak ho Vlastimil na Pedagogické fakultě v Plzni při hodinách atletiky učil způsob běhání dle tepové frekvence. Bohužel konkrétnější podrobnosti si již nevybavuje (Dundr 2021; Dvořák 2021; Kalný 2021; Kanta 2021; Kohout 2021; Novosád 2021; Pekhart 2021; Tykal 2021; Václavíček 2021; Vávrová 2021).

Nejvíce informací o Vlastimilu Zwiefelhoferovi věděl amatérský běžec Ing. Zdeněk Kohout (40 let), který běhá již 7 let, absolvoval 4 Beskydské sedmičky - extrémní horský ultramaratón, několik půlmaratónů, 2 maratóny a v roce 2018 a 2019 odběhl celou sérii závodů Runczech. Ing. Kohout zná Vlastimila převážně z médií a jednou se s ním osobně setkal z titulu svého zaměstnání, přičemž tuto schůzku využil k pohovoření o běhání, což hodnotí velice pozitivně a jako cenný zážitek. Vlastimil na něj působil velice přátelsky a podělil se s Ing. Kohoutem o zajímavé příhody a zkušenosti. Ing. Kohout definuje Vlastimila jako, po Zátopkovi, nejznámějšího běžce středních a delších tratí v Československu, jako držitele českého rekordu na trati Běchovice - Praha a absolutního rekordu na Velké kunratické a běžce olympijského maratónu, který však nedokončil (Kohout 2021).

Další položenou otázkou bylo, zda dotázaní vědí něco o sportovních trénincích Vlastimila Zwiefelhofera. Téměř všichni se shodli, že Vlastimil často trénoval v přírodě. Pouze někteří uměli odpověď dále rozvinout, kdy uvedli, že Vlastimil měl tréninky spíše dynamické, intervalové a kopce. Ing. Kohout konkretizoval,

že se domnívá, že za éry Vlastimilovy sportovní kariéry se neběhalo na objem, jako např. naběhat 100 km týdně, ale že se běhalo na rychlost, *"Kdo chce běžet rychle 10 km, tak musí mít rychle zaběhnuto 5 km"*. Ing. Kohout jako jediný kladně odpověděl na poslední otázku: "Vyzkoušel nebo využil jste někdy při sportu metody trénování podle Vlastimila Zwiefelhofera?" Poté, co měl Ing. Kohout možnost vřelého rozhovoru s Vlastimilem, zaměřil se na intervalové běhání a běhání do kopců, jak s ním o tom Vlastimil hovořil a hodnotí to jako účinné metody pro zrychlení svého běhu (Dundr 2021; Dvořák 2021; Kalný 2021; Kanta 2021; Kohout 2021; Novosád 2021; Pekhart 2021; Tykal 2021; Václavíček 2021; Vávrová 2021).

Trochu jiným směrem byl odveden rozhovor s bývalými žákyněmi Mgr. Zwiefelhofera MUDr. Janou Mazánkovou (27 let) a Ing. Terezou Novákovou (27 let). Obě si velice dobře pamatují svého třídního učitele Mgr. Zwiefelhofera, který je vyučoval tělesné výchově a zeměpisu. Vzpomínají si, že uměl být přísný ale i přátelský, že neměl rád, když se někdo záměrně vyhýbal cvičení a zdravému pohybu a také že odsuzoval, když se některé dívky, zejména ve vyšších ročnících, líčily, barvily si vlasy, nebo se výstředně oblékaly. Obě dotázané vztah s Mgr. Zwiefelhoferem hodnotí jako přátelský, což přisuzují společnému sportovnímu založení, neboť obě se v době školní docházky zabývaly atletikou, byly úspěšné gymnastky a rovněž úspěšně provozovaly volejbal, fotbal a karate. Jako sportovkyně neměly nikdy problém s hodinami tělesné výchovy, které byly velice pestré, kdy absolvovaly různé kruhové tréninky a také vzpomínají, že velice často Mgr. Zwiefelhofer jako náplň hodiny zařazoval běh v přírodě na delší tratě (Mazánková 2021; Nováková 2021).

Provedeným průzkumem bylo zjištěno, že Vlastimil Zwiefelhofer je ve svém širokém okolí znám jako významný a úspěšný sportovec, který reprezentoval naši republiku na olympijských hrách a který působil jako učitel tělesné výchovy. Všichni, kdo se s ním setkali nebo ho znají osobně, ho mají zařazeného jako neobyčejného člověka a sportovce především.

7 ROZHOVOR

Rozhovor s Vlastimilem Zwiefelhoferem byl předjednáán a započat v srpnu 2020. Poté uskutečněn v průběhu března 2021, a to formou telefonické a elektronické komunikace a korespondence. Tato forma byla zvolena z důvodu nepříznivé epidemiologické situace. Veškeré odpovědi jsou ponechány v originálním znění tak, jak je sám Vlastimil Zwiefelhofer napsal.

Otázky ze sportovního života

1. Jak pohlížíte zpětně na svoji sportovní kariéru?

„Byl to můj „koníček“ využití času při studiu, několik let i mé zaměstnání. Poznal jsem hodně lidí, závodníků, trenérů i fanoušků. Těch téměř 20 let trénování nepřineslo jen sportovní výkony, ale pomohlo mi to i v zaměstnání a běžném životě (bylo by to asi na dlouhé povídání).“

2. Dodržoval jste speciální životosprávu?

„První roky (asi 6 let) bez omezení. Po seznámení se s panem farářem Ferdou (léčitel) jsem dodržoval jeho doporučení ohledně stravy, oblečení, odpočinku i tréninku.“

3. Doporučil byste nějaké speciální diety?

„Teď je jiná doba než před 40 léty. Používají se jiná barviva, chemická hnojiva, hygienické prostředky, potraviny,... Obecné zásady by se asi mohly dodržovat stále (nepřehánět konzumaci ovoce, vyhýbat se potravinám ošetřeným chemickými prostředky – /postřiky, hnojiva/, pozor na umělá sladidla, barviva...).“

4. Máte speciální rituály před závody?

„Vždy jsem se jen rozklusal, rozcvičil a dal několik rovinek podle toho, o jaký závod se jednalo.“

5. Jaký typ regenerace jste po sportovním výkonu využíval?

„Nejčastěji to bylo pomalé dlouhé vyklusání po trávě nebo v lese.“

6. Trénoval jste samostatně nebo v kolektivu?

„Většinou jsem byl sám, ale některé tréninky jsme měli společné (souvislé běhy, někdy části kvalitních tréninků a některé tréninky na soustředěních).“

7. Jaké tréninkové metody jste používal a odkud jste čerpal náměty?

„Od svých 16 let jsem měl trenéra pana Bohumila Suchého z malé vesnice u Kdyně a ten mi psal tréninkové plány podle jeho a později našich zkušeností (někdy metodou pokus - omyl). Kromě svých zkušeností (trénoval desítky svěřenců) používal nejčastěji metody Ladislava Fišera a Arthura Lydiarda. Nejpoužívanější metodou byl fartlek. V plánech byly zastoupeny i další metody (souvislé i tempové běhy, vybíhané i skákané kopce,...)“.

8. Jaké vybavení jste měl k dispozici? (Výstroj a tréninkové prostředí)

„Výstroj podobná jako je dnes, ale v horší kvalitě a menším výběru. První šustákovou soupravu mi ušila maminka až po 3 letech tréninku (v obchodu se to nedostalo). Když jsem se dostal do reprezentace, dostávali jsme ročně jedny maratony zn. ADIDAS. Ve středisku vrcholového sportu (SVS) jsem dostával vše potřebné (od r. 1975 do r. 1981). Tréninkové prostředí jsme se snažili střídat. V zimním období silnice, les, tělocvična. Zbytek roku jsme využívali silnice, les, louky tělocvičnu a tempové tréninky jsem nejčastěji absolvoval na atletické dráze.“

9. Dodržoval jste jiná režimová opatření?

„Podle doporučení pana faráře Ferdy jsem si hlídal hlavně zdravou stravu, „nejedovaté“ oblečení, prochladnutí, čistý vzduch (př. když ve vlaku byla cítit voňavka nebo něco podobného, šel jsem do jiného vagonu,...)“.

10. Postihly Vás během sportovní kariéry nějaké vážnější zdravotní problémy nebo úrazy?

„Ano. Vše špatné bylo pro něco dobré. I když jsem měl 3x blízko na hřbitov, bylo to dobré v tom, že jsem si uvědomil „slabost“ člověka. Pomohlo mi, když jsem si uvědomil, že „kvalita“ člověka se nepozná, když se mu vše daří a je úspěšný, ale podle toho, jak se chová při nezdarech, když se mu nedaří a musí začínat znova třeba od nuly.“

11. Jak vzpomínáte na přítele Emila Zátopka?

„Díval jsem se na něj jako na něco mimořádného, velmi jsem si ho vážil, ale za blízkého přítele jsem jej nepovažoval. Knížky o něm jsem v začátku sportovní kariery hltal. Poprvé jsem se s Emilem a Danou Zátopkovými setkal v 18-ti letech na soustředění reprezentačního družstva dorostenců v Nymburku. Po besedě se s námi šel pan Zátopek proběhnout a to byl pro mne do té doby nejsilnější sportovní zážitek.“

12. Měl Emil Zátopek podobný tréninkový přístup? (Daly by se vytipovat nějaké odlišnosti ve Vašem a jeho přístupu ke sportovnímu tréninku)

„Trénoval jinak než my. Nikdy jsem nenaběhal tolik úseků jako on. On trénoval v ATK (nyní Dukla) a já měl sport při studiu a až poslední 3 roky jsem byl ve VŠ PRAHA zaměstnán jako metodik (ve skutečnosti jsem byl „profesionál“).“

13. Z jakých prostředků byla financována Vaše sportovní kariéra?

„Do roku 1974 jsem byl amatér. Od r. 1975 do 1977 jsem byl přijat do SVS MŠ Slavia VŠ Praha. Mohl jsem se stravovat v restauraci v hodnotě až 65,- Kč/den a SVS proplatilo restauraci fakturu. Kromě toho jsem dostal výstroj a mohl se zúčastnit i soustředění. Ve škole jsem dostával sportovní stipendium (400,- až 600,- Kčs).

Základní vojenskou službu jsem „prosportoval“ v SVS RH Praha (roky 1978-79), potom jsem se vrátil do SVS MŠ.“

14. Měl jste podporu rodičů, sourozenců, manželky nebo ostatních členů rodiny?

„Bez zázemí (nejen rodina – trenér, pan farář, vedoucí v potravinách, řezník, plavčík, paní Mojžíšová a spousta dalších) bych nic nedokázal. Bratr (o 11 let starší než já) mě „cepoval“ v dětství (plavání, lyžování, fotbal, hokej,...) – byl můj první sportovní vzor. Později mě tatínek vozil po příchodu z práce motorkou na tréninky do Kdyně někdy i 2x týdně vždy, když to bylo potřeba. Maminka byla nejdůležitější členka realizačního týmu, protože se starala o potřebné zázemí a pohodu doma (zdravé vaření, praní, ...). Dokud jsem vrcholově závodil, nebyl jsem ženatý. Asi bych nedokázal dát dohromady vrcholový sport a svojí rodinu.“

Otázky z osobního života

15. Udržujete se stále v kondici a jak?

„Neudržuji, pomalu “chátrám“. S vámi ve škole jsem občas popoběhl nebo si zacvičil. Ted’ mě udržuje práce v lese, jízda na kole do Štěpánovic na hospodářství, polní a zahradnické práce.“

16. Máte i jiné zájmy než sport?

„Baví mě toho moc – jsem spokojený ve všem, co dělám.“

17. Jaký máte vztah k náboženství, ovlivnilo to nějak Váš vztah ke sportu?

„Já měl štěstí, že jsem poznal pana faráře Ferdu v r. 1972 a až do jeho smrti v r. 1991 jsem za ním jezdil. Vážil jsem si toho, že jsem mohl být s ním při jeho práci a nejvíc na mne působily debaty, které jsem mohl vyslechnout. Myslím, že by měl každý něčemu věřit, protože jak máš silnou víru, tak silný jsi i Ty a je asi jedno, jestli jsi katolík nebo třeba evangelík. Mne zvláště v těžkých chvílích pomáhalo vnitřní přesvědčení, které jsem získal od maminky a v průběhu života. V mládí mi pan Suchý řekl „Norskou“ modlitbu (možná se jmenuje jinak, ale tenkrát jsme jí říkali takto): „Dopřej mi, Pane, abych v boji, který vedu s životem, uměl udeřit a riskovat. Mám-li vyhrát, dej, aby to bylo podle zákona a po právu a má čest a víra se udržely vysoko. Mám-li prohrát, dej, abych dovedl stát u cesty a pozdravil vítěze, až půjde kolem.“

18. Přenášel jste svoje zkušenosti na své potomky?

„Snažil jsem se z nich vychovat normální, zodpovědné lidi. O mém sportování ode mne v dětství téměř nic nevěděli. Ale snažil jsem se, aby se dokázali postavit ke všem běžným pohybovým aktivitám.“

Otázky z profesního života

19. Jak byste popsal svou pedagogickou kariéru, případně jiné aspekty svého profesního života?

„Na PF v Plzni jsem šel studovat ze střední průmyslové školy elektrotechnické, protože jsem nechtěl jít na vojnu a chtěl jsem závodně běhat. Aprobaci Z-Tv jsem si vybral v domnění, že to nebude těžké a budu mít více času na trénování. Když jsem se rozhodl založit rodinu, napsal jsem dopis na SVS MŠ s poděkováním za vytvoření podmínek a oznámením ukončení vrcholové sportovní přípravy po MS v krosu v březnu r. 1982. Tři měsíce jsem dělal u zedníků. V červnu 1982 jsem se oženil a od

července jsem nastoupil na KTV PF v Plzni jako odborný asistent. Zhruba po 5 letech jsem na doporučení vedoucího kádrového oddělení (měl jsem si ujasnit svůj světový vědecký názor) odešel pracovat do zemědělství. Po změně režimu v r. 1989 jsem dostal nabídku děkana PF, že se mohu vrátit na původní místo. Velice rád jsem tuto nabídku přijal, protože jsem byl ve škole spokojený. Kolem roku 2000 se však zhoršil zdravotní stav mojí maminky a při mém dojíždění do Plzně, občasných kurzech turistiky, atletiky nebo lyžování jsem se nemohl o maminku postarat. Proto jsem se snažil vrátit do Klatov. Na ZŠ, odkud jsem odcházel do důchodu v r. 2015, mě přijal pan ředitel Skřivan od školního roku 2002.“

20. Jaké zásady jste aplikoval při výchově mládeže?

„Snažil jsem se postupovat podle osvědčených metodických řad doplněných o vlastní zkušenosti. Na studentech VŠ i žácích ZŠ jsem vyžadoval dodržování zásad, které jsem oznámil na úvodních hodinách. Při soustavném působení si studenti zvykli na zvyšující se nároky a při získání dovedností je někdy předmět i bavil.“

21. Využil jste své tréninkové metody ve vyučování?

„V některých situacích mi pomáhaly zkušenosti z tréninků v tělocvičně i speciální běžecká cvičení.“

22. Jak byste porovnal současnou mládež s vaší generací?

„Je větší nabídka sportovního vyžití pod odborným vedením. Mládež však doplácí na „civilizační vymoženosti“, přílišnou péči některých nesoudných rodičů, neúplnost rodin, zanedbávání morálně-volních vlastností, přílišnou orientaci na hmotné výhody a „modernost“ některých sportů. Dost často chybí zdravý a trpělivost bez čehož lze vrcholově sportovat jen těžko.“

23. Působil jste někdy v roli trenéra?

„Mnohokrát. Vždy jsem se snažil svěřence naučit zásady při sestavování tréninku, aby byl sportovec nezávislý na cizí pomoci. V začátcích je trenér velmi důležitý, ale postupem času by se měl sportovec naučit znát sám sebe a z trenéra se stává jen takový konzultant. Po několikaletém tréninku mi pan Suchý ukázal plán, vysvětlil mi, proč jsou tam právě tyto tréninkové prostředky a ptal se, jestli tomu rozumím. Takto jsem se snažil i já předávat zkušenosti zájemcům o sportování.“

Zdroj: Vlastimil Zwiefelhofer, 2021

8 ANALÝZA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA

8.1 METODY, KTERÉ VLASTIMIL ZWIEFELHOFER POUŽÍVAL

8.1.1 FARTLEK

Co se týče tréninkových metod, které Vlastimil využíval při spolupráci s trenérem Suchým, jednalo se z 90 % o fartlekové běhy. V začátcích tréninkové tempo Vlastimila bylo poměrně lehké, ale později ve vyšším tempu dokázal běhat i 30 km. Tento styl běhu většinou obsahoval 5 rychlejších úseků, které byly dlouhé 50–150 metrů, maximálně okolo 200 metrů a výjimečně 500 metrů. Tempo při těchto bězích se nacházelo v rozmezí 2:30 až 7:00/km. Fartlek byl vždy běhaný zásadně v terénu a nikdy ne na silnici. Tento styl běhu byl také prokládaný posilováním, nebo chůzí (Šoptenko 2014).

Fartlek je tzv. „hra s rychlostí“. Jedná se obecně o známou metodu, která se používá dodnes. Hlavní princip spočívá v tom, že běžec střídá rychlost a intenzitu běhu. V této metodě jde především o to, aby neklesala výdrž běžce, ale naopak rostla a zvyšovala se celková fyzická. Metodu volí spíše pokročilejší a vytrvalostní běžci s vyššími cíli. Běžec střídá tempo na základě svého úsudku a svých pocitů. Takže v případě, že se člověk cítí na to, aby běžel rychleji, tak jednoduše přidá. V opačném případě, když cítí, že už nemůže, tak zpomalí. Tato metoda je využívána především v terénu s využitím kopců. Uvedený termín lze snadno zaměnit se střídavým během, jemuž je tato metoda velmi podobná. U střídavého běhu je stanovený konkrétní plán intervalů, který je potřeba dodržovat, narozdíl od fartleku, kdy běžec své tempo přizpůsobuje tomu, jak se v danou chvíli cítí a co považuje za nejlepší (Tvrzník a Gerych 2014).

8.1.2 STEADY STATE

Další metodou byl takzvaný steady state. Trenér Bohumil Suchý rozdělil tento typ tréninku na tři části:

- „minimální“ steady state což byl běh do tepové frekvence 144 tepů/min s tempem 4:00 - 3:40/km,
- „opravdový“ steady state, kde se jednalo o tepovou frekvenci 152 tepů/min v tempu 3:40 – 3:25/km,
- „maximální“ steady state byl v tepové frekvenci okolo 160 tepů/min v tempu 3:25 – 3:15/km.

Rychlost běhu byla určována tepovou frekvencí, která se lišila v závislosti na tréninkovém období (Šoptenko 2014).

Steady state je běh na stupni anaerobně-aerobního prahu. Jedná se o běh na 85 %, což je podobný stav jako v závodním tempu. Mělo by jít o běh v setrvalém stavu s produkcí laktátu. Tento typ tréninku můžeme označit jako rychlý tempový běh. Jedná se o poměrně velkou tréninkovou zátěž, která dobře imituje podmínky závodního tempa (Straková 2008).

8.1.3 STUPŇOVANÉ BĚHY

Další tréninkovou metodou byly stupňované běhy. Pro příklad Vlastimil uvádí 7 km / 6 km / 5 km, přičemž tento trénink začínal obecnou vytrvalostí, poté tempo „minimální“ steady state, následoval „opravdový“ steady state a nakonec poslední kilometr byl zdolán co nejrychleji. Mezi úseky byla pauza přibližně 15–20 sekund, a to pouze na změření tepové frekvence (Šoptenko 2014).

8.1.4 ROZKLÁDANÉ BĚHY

Mezi další tréninkovou metodu Vlastimila Zwiefelhofera patřily rozkládané běhy. Jednalo se o střídání volného a svižného běhu, kde volný běh znamenal přibližně 132 tepů za minutu a svižný byl zhruba 150 tepů za minutu (Šoptenko 2014).

8.2 TRÉNOVÁNÍ VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA

Vlastimil trénoval pravidelně, a i když se někdy na trénink netěšil, málokdy se stalo, že by ho vynechal. Jedna ze složek tréninku byly mj. i kopce, zpočátku vybíhané, později překonávané skoky. Podle Vlastimila to byly skoky s vysokým kolenem a zvýšená práce s pažemi. Nanejvýš bylo 600 metrů nepřetržitých odrazů (iDnes 2014b).

Trénink při nepříznivém počasí

Při tréninku ve špatném počasí, např. když byl sníh nebo kluzká silnice, Vlastimil běhal podle svého pocitu nebo „na tepy“. Pokud byl sníh až moc hluboký, neběhal vůbec. Když byl venku mráz a méně než 10 stupňů, tak podle rady faráře Ferdy, nedýchal jen ústy, aby nepoškodil dýchací cesty, ale bylo nutné dýchat i nosem. Naopak při vysokých teplotách v létě se mu také neběhalo dobře, proto přeložil trénink na čtvrtou až pátou hodinu odpolední. Trénink Vlastimil zrušil, jen když to bylo nutné ze zdravotních důvodů. Jinak se snažil od začátku své běžecké kariéry

dodržovat vše podle daných plánů. Někdy se však stalo, že to nezvládl ve stanoveném čase. Po diskuzi s panem trenérem pak provedli úpravu pro příští tréninky.

Pokud došlo k velkému vyčerpání, které poznal na pohled i pan trenér Suchý či z vyšší tepové frekvence, byl trénink poupraven. Při samostatném trénování v tomto případě Vlastimil doběhl trénink zvolna a informoval o tom pana trenéra. Obvykle poté následovaly mírnější tréninky, volné farktleky a výklusy, než se chuť k běhu a tepová frekvence vrátila zpět.

Při nemoci nebo zranění Vlastimil samozřejmě netrénoval. Zranění ho mrzela, ale jak sám říká: „při sportu nejde jet stále jen na vítězné vlně“ (iDnes 2014b).

Posilování a trénink do kopců

I přes to, že pan Suchý vyžadoval, aby Vlastimil posiloval a cvičil, posilování ho nikdy příliš nebavilo. Měl vyrobenou desetikilogramovou činku, se kterou cvičil jednoduché cviky, aby posiloval ruce. Kdyby to mohl změnit, posiloval by dnes více, jelikož měl slabá záda. Každou zimu také chodili s panem Suchým do tělocvičny, kde nejprve bylo rozklusání, rozcvička a po běžecké abecedě následovala obratnost na žíněnkovém pásu, stojky, kotouly, také starty z různých poloh a kruhový trénink. Na závěr si zahráli fotbal nebo basketbal. Kruhový trénink probíhal tak, že 15 sekund trvalo cvičení a 15 sekund byla pauza. S postupem času zdokonalovali cvičení na 30 sekund a 10 sekund pauza. Nejčastěji ve třech sériích po sedmi až deseti stanovištích. V kruhovém tréninku bylo zahrnuto posilování s vlastní váhou těla, cvičení ve dvojici a také bylo využito vybavy tělocvičny. Někdy také skákali přes švihadlo, nebo posilovali s medicinbalem. Běhání do kopce zpočátku Vlastimil praktikoval jen ve farkteku, ale někdy, když měl chuť, do kopců zrychloval. Nejprve bylo nutné, aby se zdokonalila jeho vytrvalost, následoval běh v tempu steady state a časem zvyšoval náročnost. Kopce vybíhal Vlastimil jednou týdně a později je dokonce skákal. Nejdelší kopec měřil asi sto metrů a v jednom tréninku ho skákal i mnohokrát po sobě. Skákat Vlastimil začínal na 70 metrech a následně zvyšoval po pár desítkách metrů, až nakonec dosáhl na nejvyšších vyskočených 600 metrů (iDnes 2014b).

Rozcvičení

Rozcvičení se lišilo postupně v průběhu kariéry. Pokud závody probíhaly ráno, Vlastimil se rozcvičoval již večer předem a následně ještě těsně před závody. V počátcích byl zařazen lehký klus maximálně dva kilometry, později až 7 km, abeceda a krátké úseky 30 až 50 metrů. V abecedě se nacházely prvky jako zakopávání, skipink, přerušovaný skipink, pomalý liftink, stupňovaný liftink, nebo takzvané koleso a jiné prvky. Abeceda byla zařazovaná nejen před závody, ale také i před tréninky. Tempo při rozběhách se stupňovalo podle pocitů až do tempa 3:10 – 3:15/km. Před každým závodem absolvoval přibližně 40 minutové rozcvičení, po kterém se již pouze cca 20 minut udržoval ve startovním vypětí různými skoky, aby před startem nevychladl (Šoptenko 2014).

8.3 VYTVÁŘENÍ TRÉNINKŮ

Tréninkový plán Vlastimila Zwiefelhofera vznikl většinou vytvořením tréninkové kostry od trenéra Bohumila Suchého. Tréninková kostra byla během sezóny upravována a postupně rozpracována podrobněji. Často byl trénink vytvořený podle tréninkového deníku z předchozí sezóny. Bohumil Suchý údajně čerpal při stavbě tréninku z knihy „Mílaři a vytrvalci“, kterou napsal Ladislav Fišer. Při předávání plánu docházelo mezi Vlastimilem a trenérem ke konzultaci a později i k úpravám v tréninkových plánech. Zpravidla byl dvakrát v týdnu fartlek nebo rovinky podle tepové frekvence. V tréninkovém deníku z roku 1969 lze například vyčíst spojované úseky v tempu 3:50/km: 200 m – 400 m – 600 m – 400 m – 200 m (Šoptenko 2014).

Největším naběhaným počtem kilometrů za měsíc bylo přes 1000 kilometrů, ale tato měsíční kilometráž byla zbytečně dlouhá. Nejčastěji naběhanou měsíční kilometráží bylo 600–800 km. V začátcích s trenérem Bohumilem Suchým naběhal okolo 250–300 km v jednom měsíci. Počet kilometrů v trénincích se zvyšoval postupně, a tak nedocházelo k přetrénování a tělo se mohlo postupně přizpůsobovat zátěži. (Šoptenko 2014).

8.4 DNEŠNÍ TRÉNINKOVÉ METODY VS. METODY VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA - POROVNÁNÍ

Nejúčinnějším faktorem pro dosažení optimální výkonnosti platným jak v minulosti, tak i v dnešním světě s moderními technologiemi, je trénink. Správný trénink

s využitím různých metod posouvá běžce k výrazně lepším výkonům, a to zejména po fyzické stránce (Tvrzník a Gerych 2014).

Podle Tvrzníka a Gerycha (2014) k řízení tréninku slouží 4 základní možnosti, kterými jsou: intuitivní řízení podle pocitů, řízení podle tepové frekvence, řízení podle krevního laktátu, řízení podle spotřeby kyslíku a biochemických parametrů (Tvrzník a Gerych 2014).

Zatímco první dvě metody při řízení tréninků mohl Vlastimil bez jakéhokoliv materiálního zajištění využívat, metoda řízení tréninku podle laktátu a podle spotřeby kyslíku byla již poměrně složitější.

Mezi základní používané metody pro rozvoj vytrvalostního běhu patří střídavý běh, fartlek, intervalový běh, pyramidový běh a finská stezka. Při vytrvalostním běhu je běžec zaměřen na dlouhé vzdálenosti při mírném a středním tempu, přičemž jde především o trénink a o zlepšení dýchání (Abeceda zdraví 2005).

Střídavý běh + fartlek

Mezi běžně používané metody, které se často zaměňují, patří již zmíněný střídavý běh a fartlek. Střídavý běh je založen na přesně stanoveném plánu, kdy běžec musí dodržovat rychlost, ale také čas běhu (Abeceda zdraví 2005).

Na druhou stranu fartlek je běh, kdy běžec si tempo běhu a čas určuje sám podle své potřeby. V této metodě se často využívají kopce (Abeceda zdraví 2005).

Intervalová metoda

Intervalový trénink je jednou z dalších metod současnosti. Tento běh je rozdělen na dvě části. Konkrétně se jedná o kratší rychlý běh a přestávku. Poměr mezi těmito částmi by měl být 1:1, maximálně 2:1. Časový úsek běhu i přestávky jsou pevně dány (Abeceda zdraví 2005).

Pyramidová metoda

V této metodě se využívá stejné intenzity na různé vzdálenosti. Výhodou pyramidového tréninku je vysoká efektivita. Bohužel výsledek není tak stálý jako při fartleku nebo intervalové metodě (Abeceda zdraví 2005).

Finská stezka

Poslední zmiňovanou metodou je takzvaná finská stezka. Jedná se o kombinaci běhu a překonávání různých překážek, kde se skloubí síla, obratnost i vytrvalost. Překážkami mohou být: hrazda, padlý strom, kopec a jiné (Abeceda zdraví 2005).

Všechny tyto metody Vlastimil využíval. První tři metody uvádí ve svých tréninkových metodách a poslední metoda finská stezka byla zajisté používána při trénincích v lese také.

8.5 ODBORNÁ PŘÍPRAVA, MATERIÁLNÍ A TECHNICKÉ ZAJIŠTĚNÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU - POROVNÁNÍ SE SOUČASNÝMI MOŽNOSTMI

Tréninkové zázemí

Kromě samotného tréninku je pro výkonnost sportovce důležitá i řada dalších faktorů. Patří mezi ně například psychologická příprava, asistence fyzioterapeuta, ale i možnost kvantifikace výkonnostních parametrů, které jsou v současné době běžně dostupné.

Psychologická příprava

V oblasti psychologické přípravy se Vlastimil spoléhal na svého trenéra a faráře Ferdu. Důležitou úlohu plnila i jeho rodina, která ho ve sportu podporovala.

V oblasti psychologie jsou nyní k dispozici sportovní psychologové, kteří řeší problematiku komplexně a jsou zaměřeni nejen na jednotlivé sportovce, ale i na celé týmy nebo trenéry. Úkolem sportovního psychologa je snaha eliminovat, případně odstranit, potíže spojené s psychikou. Nejčastěji řešenými problémy jsou úzkosti a stres a obava před možným selháním nebo nesplněním očekávaných výkonů (Štěpánková 2013).

Celá řada sportovců pravidelně navštěvuje sportovní psychology s cílem zlepšit svůj běžecký výkon. Sportovní psycholog dokáže sestavit konkrétní plán, který je určený přímo pro daného sportovce (Kudláčková 2012).

Kvantifikovatelné tréninkové parametry

Mezi kvantifikovatelné veličiny, které mohou pomoci při plánování tréninkové zátěže, patří i měření tepu, měření času a zjišťování odolnosti při fyzické zátěži. V této oblasti došlo v posledním desetiletí k výraznému pokroku. Výhodou je i možnost kvalitního vyhodnocení velkého množství zjištěných dat například pomocí notační analýzy.

Řízení tréninkového procesu pomocí TF

Většina tréninků Vlastimila byla určována pomocí ručně stanovené tepové frekvence, kterou si sám měřil pomocí přiložení prstů na spánkovou kost. Měření probíhalo přibližně deset vteřin a následně bylo převedeno na minutovou TF. To se opakovalo 1–2 v průběhu několika minut. Za hraniční tepovou frekvenci, při níž bylo možné opět

běžet, bylo považováno 120 tepů za minutu. Nejčastěji naměřenou klidovou hodnotou u Vlastimila bylo 48 tepů za minutu (Šoptenko 2014).

Pro řízení tréninku a tréninkové kontroly je tepová frekvence velmi důležitou a velmi často používanou veličinou. Vhodným pomocníkem jsou moderní měřící a záznamové přístroje, tzv. sporttestery. Sportovec tak má možnost nepřetržitě sledovat tepovou frekvenci při sportovním výkonu a upravovat aktuální tréninkovou intenzitu (Kuhn a kol. 2005).

Dříve využívaná metoda měření pomocí pulsu na zápěstí nebo krční tepně byla nevýhodná z důvodu nuceného přerušování aktivity. Praktické studie uvádí, že při ručním měření se chyba měření pohybuje v rozmezí 5–10 %, což je zcela dostačující u amatérských běžců, ale nemusí být dostačující u vrcholových sportovců (Tvrzník a kol. 2004).

Při řízení tréninkového procesu dle TF je nutno brát zřetel na možnou variabilitu tepové frekvence a většina odborníků doporučuje řízení tréninku pomocí zátěžové diagnostiky (Kuhn a kol. 2005).

ANP, VO₂ max

Co se týče určování aerobního a anaerobního prahu, Vlastimil se zúčastňoval pravidelně zátěžového testu na běžeckém páse a jako mladší na ergometru. Testování na běžeckém páse bylo v reprezentaci povinné. Kromě určení aerobního a anaerobního prahu byla Vlastimilovi měřena také maximální kapacita plic, která dosahovala okolo 77 ml/kg (Šoptenko 2014).

Maximální objem kyslíku, který dokáže sportovec využít je označována jako VO₂ max. Daný výsledek je určený v mililitrech na kilogram tělesné hmotnosti za minutu. Čím vyšší číslo, tím lépe. Toto číslo nám také poměrně dobře udává výši sportovní výkonnosti a lze používat také jako určování aerobního vytrvalosti. Hodnota 55 ml/kg se označuje jako velmi příznivý výsledek, avšak profesionální atleti mohou dosahovat výrazně vyšších hodnot (Svět běhu 2020).

Zátěžový test, při provádění vytrvalostních sportů, se specializuje na energetické procesy jako jsou hladina laktátu nebo analýza výdechových plynů a sledování srdeční aktivity. Anaerobní zátěžová diagnostika je jednou z nejpřesnějších možností pro určování individuální výkonnosti. Dříve byl tento způsob testování určen především pro profesionální sportovce, ale ani dnes většina rekreačních sportovců možnost tohoto testování nevyužívá (Kuhn a kol. 2005).

Notační analýza

Notační analýza je objektivní způsob záznamu sportovního výkonu, takže kritické události lze kvantifikovat konzistentním způsobem. Může identifikovat úspěšné a neúspěšné výkony a pomocí podrobného průzkumu dosažených výsledků, v závislosti na dalších zaznamenaných parametrech, může objevit kritické momenty při výkonu, může pomoci vyvinout optimální, taktické vzorce vyplývající z vyhodnocení zjištěných dat.

Zaznamenáváním informací (např. TF) systematickým způsobem, uchováváním těchto dat a následným vyhodnocením lze získat důležitý náhled na sportovce a faktory ovlivňující jeho výkonnost (Spastic 2021).

Vlastimil zaznamenával zjištěná data formou deníků a spolu s trenérem vyhodnocovali dosažené výkony a výkonnostní trendy. Kvalitní notační analýza založená na velkém množství dat, však nebyla v době sportovní kariéry Vlastimila k dispozici.

Výstroj

Nedílnou součástí tréninkového i soutěžního procesu je kvalitní výstroj. Inovativní přístupy výrobců přinášejí nové možnosti využití moderních poznatků i v oblastech oděvního a obuvnického průmyslu.

Moderní technologie umožňují vývoj kvalitní běžecké obuvi. Mezi ně patří i metoda footscan. Technologie se zabývá obsáhlou analýzou došlapu i pohybu chodidla jako takového. Pro optimalizaci je využíváno jak statické, tak i dynamické analýzy. Výsledky statické analýzy získané pomocí vysoce citlivých senzorů se graficky vyhodnotí pomocí počítačové techniky a jsou doplněny dynamickou analýzou, která posuzuje síly působící v oblastech nohy při chůzi či běhu. Grafické a numerické znázornění dynamického chování testované nohy dá základ pro vyhodnocení stavu klenby, stylu běhu a také podklady pro optimalizaci vývoje běžecké obuvi (Ad sport 2021).

Postupem času došlo také k rozvoji běžeckého oblékání. Cílem novodobých materiálů a technologií je zajištění co největší pružnosti, odolnosti, dobré snášenlivosti na těle, udržení tělesné pohody, nebo také lehkosti. Nejčastěji používanými umělými materiály jsou v současném světě polypropylen (např. Moira, Synyt) nebo polyester (Coolmax). Největším plusem těchto uvedených látek je, že nezadržují vodu a odvádějí pot od pokožky, díky čemuž zamezují jejímu ochlazení. Tento typ materiálu

je zároveň odolný vůči mikroorganismům a plísním. Umělé vlákno, jako spodní vrstva, se nejčastěji kombinuje s další vrstvou, převážně bavlnou, která saje vodu a ta se z ní pak lépe odpařuje. Ve svrchních částech oblečení se využívají i další vrstvy, které brání průniku vody dovnitř nebo profouknutí (Tvrzník a kol. 2006).

Z rozhovoru jsem se dozvěděl, že v počátcích sportovní kariéry Vlastimil využíval pouze dostupné oblečení i obuv, před nepříznivým počasím ho chránila šustáková souprava, kterou mu ušila jeho maminka. Teprve později, při účasti v reprezentaci, měl k dispozici kvalitnější materiální zajištění, včetně kvalitní obuvi.

8.6 ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA

V této části se pokusím porovnat zásady sportovního tréninku Vlastimila Zwiefelhofera s těmi, které se používají v současné době.

První zásadou, kterou uvádím v teoretické části bakalářské práce je zásada všestrannosti a specializované přípravy. V tréninkovém deníku Vlastimila Zwiefelhofera se kromě specializované běžecké přípravy objevují sporty jako plavání, běžecké lyžování, posilování, fotbal, nohejbal, gymnastika nebo basketbal. Tento tréninkový plán tedy plně koreluje s uváděnou zásadou.

Jako další předkládám zásadu nepřetržitosti tréninkového procesu. S touto zásadou se v souvislosti s tréninkem Vlastimila setkáváme v knize od Jiřího Šoptenka (2014). Vlastimil Zwiefelhofer zde uvádí, že na začátku kariéry běhal jednou denně, později na střední škole se objevují již dvoufázové tréninky 2x v týdnu, poté 3x v týdnu též dvoufázově až se postupně propracoval ke každodennímu dvoufázovému tréninku, což zásadu nepřetržitosti a tréninkového procesu zajisté splňuje (Šoptenko 2014).

Spolu s počtem tréninků v průběhu let přibýval i objem, intenzita a četnost zátěže, to vše zprvu za odborného dohledu Bohumila Suchého, později i na základě vlastní aktivity.

Další zásadou je zásada vlnovitého průběhu zatížení. Na tuto zásadu je potřeba se podívat z dlouhodobého hlediska v rámci měsíců, nikoliv dnů. Pro představu příkládám měsíční ukázkou, z běžeckého deníku Vlastimila Zwiefelhofera z měsíce března roku 1979, která je uvedena v tabulce č. 1. Tato část běžeckého deníku je z doby, kdy se účastnil MS krosu v Limericku, kde je patrné, že je splněna i zásada vlnovitého průběhu zatížení.

Tab. 1: Trénink Vlastimila Zwiefelhofera – březen 1979

| | | |
|-------|----|---|
| 1.3. | Čt | 10 km (5:00/km) 2 30 km (5:00/km) |
| 2.3. | Pá | 8 km klus (5:00/km) 2 15 fartlek |
| 3.3. | so | 12 km (5:00/km) 2 rozcvičení + 7 km |
| 4.3. | ne | ZÁVOD - kros - Brno, Silůvky - 10 km - 36:08 - 1. místo (dobré, forma) |
| 5.3. | po | 13 km (5:00/km) 2 20 km (přes 5:00/km) |
| 6.3. | út | 8 km (5:00/km) 2 14 km (přes 5:00/km) |
| 7.3. | st | 11 km (nad 5:00/km) 2 32 km (5:00/km) 3 6 km (přes 5:00/km) |
| 8.3. | čt | 12 km (5:00/km) 2 12 km fartlek |
| 9.3. | pá | 9 km (5:00/km) 2 rozcvičení + 10 km |
| 10.3. | so | ZÁVOD - mistrovství Československa v krosu - Znojmo - 10 km - 1. místo - 32:15.4 |
| 11.3. | ne | 5 km klus 2 5 km klus |
| 12.3. | po | Volno |
| 13.3. | út | 12 km (5:00/km) 2 8 km volně |
| 14.3. | st | 15 km (5:00/km) jsem utahaný) 2 18 km fartlek s kopci a 10 rovinkami |
| 15.3. | čt | 20 km (5:00/km) TF 110 + 5 km (pod 4:00/km) TF 132 2 15 km klus |
| 16.3. | pá | 8 km (nad 5:00/km) 2 6 km (5:00/km) 3 15 km (5/5/5) 3:55 - 3:33 - 3:12/km, trénink se Z. Mizerou, v konci jsem nestačil, silný vítr, déšť - jsem utahaný, hlavně nohy |
| 17.3. | so | 8 km (nad 5:00/km) 2 6 km (5:00/km) 3 15 km (5/5/5) 3:55 - 3:33 - 3:12/km, trénink se Z. Mizerou, v konci jsem nestačil, silný vítr, déšť - jsem utahaný, hlavně nohy |
| 18.3. | ne | 6 km (5:00/km) 2 6 + 16 km (5:00/km) |
| 19.3. | po | 4 km klus 2 fartlek s posilováním 8 km |
| 20.3. | út | 10 km (5:00/km) 2 terén - stupň.běh 6 / 3 / 2x 1km (3:45 - 3:33 - /3:15 - 3:18/km/) TF 132 - 156 -180 - 180 - /114 a 120 po 1') bylo to naplno, dusil jsem se |
| 21.3. | st | 9 km volně 2 18 km fartlek s kopci a 10 rovinkami |
| 22.3. | čt | 10 km volně 2 6 km (5:00/km) 3 6 km (5:00/km) |
| 23.3. | pá | cesta do Limericku - 6 km klus |
| 24.3. | so | 10 km klus s rozcvičením - nestačil jsem 2 rozcvičení 10 km |
| 25.3. | ne | Rozcvičení 7 km 2 ZÁVOD - MS V KROSU - LIMERICK - 12 km - 37:45 - 6. místo (před startem 9 km R s rozcvičením, po doběhu 1km V) |
| 26.3. | po | 11 km klus - cesta do Londýna |
| 27.3. | út | 3 km poklus - cesta do Prahy |
| 28.3. | st | Volno |
| 29.3. | čt | 6 km - kurýrování – nastuzení |
| 30.3. | pá | volno – nastuzení |
| 31.3. | so | 10 km klus 2 33 km klus (3 hod) |

Zdroj: Jiří Šoptenko, 2014

Stejně tak jako ostatní zásady i zásada cykličnosti má za úkol zvyšování sportovního výkonu. Cílem této zásady je opakování obsahu, prostředků, metod a forem sportovního tréninku, což můžeme vidět i ve výše uvedené tabulce. Například můžeme několikrát za sebou vidět techniku zvanou fartlek nebo v úvodní části tréninku 12 km s tempem 5 min/km.

Zásada specifičnosti má za úkol vyvarovat se nadměrnému užívání specializovaných tréninků a tzv. „přetrénování“. Stejně tak jako v zásadě všestrannosti a specializované přípravy Vlastimil Zwiefelhofer využíval i jiných sportů než jen běhu a tím splňoval i tuto zásadu.

Jako další uvádím v této práci zásadu reverzibility, zásadu variability, nebo zásadu prohlubující se individualizace. Podívám-li se na Vlastimilův trénink, tak veškeré tyto zásady minimálně částečně splňoval.

8.7 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA

Složky sportovního tréninku dělíme na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu.

Kondiční příprava

S technickou přípravou pomáhal Vlastimilu Zwiefelhoferovi jeho trenér Suchý. Jak v knize od Jiřího Šoptenka (2014) Vlastimil uvádí, dostával pokyny od trenéra Bohumila Suchého, který mu ukazoval správné pohyby rukou, hlavy, náklon těla, že nohy nesmí směřovat do stran, ruce nesmí moc do boku, jinak by docházelo u celého těla k nechtěné rotaci. Dále mu trenér Bohumil Suchý ukazoval například jak správně došlapávat, aby běžel s co nejmenší námahou co nejlépe. Techniku chůze či běhu poznal trenér Bohumil Suchý i ze stop ve sněhu.

Taktická příprava

Další složkou sportovního tréninku je taktická příprava, kde byl Vlastimilovi opět oporou Bohumil Suchý, který odborně zajišťoval i tuto činnost.

Psychologická příprava

V psychologické přípravě spolu s trenérem Bohumilem Suchým pomáhal významnou měrou i pan páter František Ferda. Další důležitou složkou sportovního tréninku nejen v psychologické přípravě byla rodina, která za Vlastimilem vždy stála a plně ho podporovala v tom, co dělal.

8.8 VÝKONNOSTNÍ VÝVOJ VLASTIMILA ZWIEFELHOFERA

S postupně nabytými zkušenostmi se zdokonalují a optimalizují tréninkové metody Vlastimila, což je vidět na progresi ve výkonnosti. S přibývajícím věkem se však objevují fyzické limity. Přesto, že tréninkové metody zůstávají optimální, po 28 roku mírně klesá výkonnost, jak je patrné z tabulky č. 2, ve které jsou zároveň červeně znázorněny jeho osobní rekordy. S postupem věku se zvyšovala i délka tratí, na kterých soutěžil, od 800 m až po maraton. Osobního rekordu na 800 m Vlastimil dosáhl v roce 1974 s časem 1:52,2, ale osobní rekord na 1500 m zaběhl již o dva roky dříve s časem 3:45,0. Svůj nejlepší čas na 10 km zaběhl Vlastimil ve svém nejcennějším vítězství a to roku 1979 na mistrovství světa v krosu v Limericku, díky čemuž obsadil v závodě 6. místo. Nejlepšího výkonu v maratónu se Vlastimil dočkal v roce 1980, a to v kvalifikačních závodech na Olympijské hry v Moskvě.

Tab. 2: Výkonnostní vývoj Vlastimila Zwiefelhofera

| Rok / věk | 800 m | 1500 m | 5 km | 10 km | maraton | 3 km př. |
|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1967 (15) | | 4:16.0 | | | | |
| 1968 (16) | 2:02.4 | 4:14.2 | | | | |
| 1969 (17) | 1:57.8 | 3:58.2 | | | | |
| 1970 (18) | 1:57.3 | 3:52.3 | 14:22.6 | | | |
| 1971 (19) | 1:55.8 | 3:51.4 | 14:18.8 | | | |
| 1972 (20) | 1:53.0 | 3:45.0 | 14:13.6 | | | |
| 1973 (21) | | 3:53.2 | 14:10.2 | 29:58.6 | | 9:10.8 |
| 1974 (22) | 1:52.2 | 3:48.5 | 13:58.4 | 29:39.8 | | 8:53.2 |
| 1975 (23) | | 3:47.2 | 13:43.4 | 28:50.6 | | 8:38.6 |
| 1976 (24) | | | 13:47.45 | 28:47.0 | | 8:49.6 |
| 1977 (25) | | | 13:57.4 | 28:59.9 | | |
| 1978 (26) | | | | 28:50.1 | 2:16:37.6 | |
| 1979 (27) | | | 13:53.7 | 28:27.1 | | |
| 1980 (28) | | | 14:46.0 | 29:48.6 | 2:14:19 | 9:11.1 |
| 1981 (29) | | | 13:46.78 | 28:42.24 | 2:39:46 | |
| 1982 (30) | | | | | | |
| 1983 (31) | | | 14:59.2 | 31:42.2 | | |
| 1984 (32) | | | 15:11.9 | 32:56.5 | | |
| 1985 (33) | | | 15:39.6 | 32:40.2 | | |
| 1986 (34) | | | 15:34.9 | 32:49.4 | | |
| 1987 (35) | | | | | | |
| 1988 (36) | | | | | | |
| 1989 (37) | | | | | | |
| 1990 (38) | | | | 33:42.0 | | |

Zdroj: Jiří Šoptenko, 2014.

9 DISKUSE

Sport a zejména běh je moje oblíbená disciplína, kterou se zájmem sleduji a která mě provází celým mým životem. Proto jsem si ke zpracování bakalářské práce zvolil téma: Biografie známé sportovní osobnosti, analýza sportovního tréninku. Již od počátku jsem věděl, o které známé sportovní osobnosti bych chtěl psát. Je to můj bývalý učitel ze základní školy Mgr. Vlastimil Zwiefelhofer a jsem rád, že mohu touto cestou rozšířit povědomí o tomto úspěšném českém sportovci.

V bakalářské práci jsem se zaměřil na okolnosti, které Mgr. Vlastimila Zwiefelhofera přivedly ke sportu, jaké byly jeho tréninkové metody a jak se dnešní tréninkové metody liší od těch před čtyřiceti lety. Snažil jsem se poukázat na to, že i dnes může životní příběh Vlastimila Zwiefelhofera být zdrojem inspirace pro současné sportovce.

Prvním úkolem, který jsem si vytyčil za účelem splnění stanoveného cíle, bylo seznámit čtenáře se základními informacemi o běhu a sportovním tréninku. Proto je v prvních kapitolách definován běh, stručně nastíněna jeho historie, formy a techniky. Dále jsou zde charakterizovány zásady a složky sportovního tréninku a tréninková jednotka. Jsou zde detekována základní teoretická východiska, kterých bylo využito při zpracování praktické části bakalářské práce.

Dalším stanoveným úkolem bylo představit život Mgr. Vlastimila Zwiefelhofera a provést průzkum povědomí veřejnosti o této osobnosti. Tímto úkolem se již zabývá praktická část bakalářské práce, která začíná kapitolou č. 6. Zde se může čtenář dočíst, že Vlastimil Zwiefelhofer se narodil v roce 1952 v Tajanově u Klatov a vyrůstal v běžné rodině se dvěma bratry. Rovněž jsou zde zmíněna jeho školní léta zakončená dosažením vysokoškolského vzdělání na pedagogické fakultě. Dále jsou přiblíženy jeho sportovní začátky a vývoj jeho kariéry. Vlastimila Zwiefelhofera sport doprovázel již od útlého dětství počínaje běžnými pohybovými aktivitami tehdejší mládeže vyrůstající na vesnici, přes tradiční školní a meziškolní závody, až k nastoupení dráhy profesionálního sportovce a úspěšného reprezentanta. Z výčtu jeho úspěchů vyplývá, že se jedná o významného českého sportovce, a především vytrvalostního běžce, který závodil na dlouhých tratích a v přespolních bězích. Mezi jeho největší úspěchy patří několikanásobné vítězství v silničním závodě v Praze v Běhovicích, kdy jeho vítězný čas byl překonán až po 21 letech, nebo přespolní běh Velká kunratická, který vyhrál celkem devětkrát. Dalším, a do dnes žádným Čechem

nepřekonaným, úspěchem bylo například 6. místo na Mistrovství světa v krosu v Limericku v roce 1979. K velkým úspěchům lze zařadit i úspěšnou kvalifikaci a následně i start v maratónu na Olympijských hrách v Moskvě v roce 1980.

Čtenář je rovněž seznámen s trenérem Bohumilem Suchým a léčitелеm farářem Ferdou jako s osobnostmi, které velkou měrou ovlivňovaly celou sportovní kariéru Vlastimila Zwiefelhofera. Dále jsou v těchto kapitolách zmíněny zdravotní problémy, se kterými se Vlastimil Zwiefelhofer potýkal, jako např. nepravidelný srdeční tep, ztížené dýchání apod. Zprvu Vlastimil tyto potíže léčil za odborné lékařské pomoci, avšak bezvysledně. Starosti se zdravím mu následně pomáhal řešit již zmíněný farář Ferda, jehož radami se Vlastimil Zwiefelhofer řídí dodnes. Několik stránek bakalářské práce je věnováno také tématu regenerace v podání Vlastimila Zwiefelhofera, kdy pod dohledem svého trenéra a podle rad faráře Ferdy praktikoval formy regenerace jako vyklusání, spánek, čaje a koupele, bazén, sauna, jóga a jiné sporty.

Podrobněji je zde také rozepsán život Vlastimila Zwiefelhofera po ukončení sportovní kariéry v roce 1982. Ukončení jeho sportovní kariéry nebylo naštěstí podmíněno žádným zraněním ani zdravotními problémy a bylo zcela dobrovolné, a to z důvodu založení rodiny. Vlastimil Zwiefelhofer se svojí manželkou vychoval 3 děti, dceru Marii a syny Vlastimila a Jiřího. Během svého života, kromě pozice profesionálního sportovce, působil převážně jako pedagog. Nebál se však ani dělnických profesí, které po krátký čas také vykonával. Rovněž se aktivně angažoval v politické sféře jako zastupitel. V současné době si ve zdraví užívá zaslouženého důchodu.

Pro potvrzení názoru, že Vlastimil Zwiefelhofer je známou sportovní osobností, byl proveden průzkum povědomí veřejnosti, a to formou neformálního ústního rozhovoru s celkem 12 vybranými osobami z řad rekreačních a registrovaných amatérských sportovců a bývalých žáků a studentů Vlastimila Zwiefelhofera. Tímto rozhovorem bylo zjištěno, že Vlastimil Zwiefelhofer je mezi veřejností znám obecně jako úspěšný český sportovec i jako učitel. Jeho konkrétní úspěchy a tréninkové metody jsou v povědomí již v menší míře. Všichni, kdo se s ním setkali nebo ho znají osobně, ho mají zařazeného jako neobyčejného člověka a sportovce.

Práce je také doplněna rozhovorem s touto známou osobností, který probíhal z důvodu pandemické situace prostřednictvím telefonické a elektronické komunikace. Rozhovor, který je rozdělen do tří částí, přinesl poznatky nejen z Vlastimilovy sportovní kariéry, ale také z jeho osobního a profesního života. Realizací rozhovoru

byl splněn další úkol stanovený v bakalářské práci a byly tak získány informace, které byly následně využity jako podklad pro zpracování analýzy jeho tréninkových metod. Realizovaný rozhovor mi rovněž umožnil získat ucelený náhled na osobu Vlastimila Zwiefelhofera a pomohl mi například pochopit, proč Mgr. Zwiefelhofer svým žákyním vytýkal líčení, barvení vlasů a výstřední oblečení. Dnes již vím, že to bylo i z obav o jejich zdravotní stav, protože podle faráře Ferdy mohou chemicky vyrobené kosmetické přípravky a barviva obsahovat i zdravotně závadné příměsi. Životním postojem Vlastimila Zwiefelhofera je vyvarovat se přílišné chemizaci a žít v souladu s přírodou.

Posledním vytyčeným úkolem bylo zpracovat analýzu tréninkových metod Vlastimila Zwiefelhofera a provést porovnání se současnými trendy. Tímto úkolem se zabývá kapitola 8, ve které jsou popsány a vysvětleny metody, které Vlastimil Zwiefelhofer používal. Jedná se o fartflek, vždy běhaný zásadně v terénu a prokládaný posilováním nebo chůzí a steady state, který trenér Suchý rozdělával na minimální, opravdový a maximální, přičemž rychlost běhu určovala tepová frekvence a tréninkové období. Dále Vlastimil Zwiefelhofer používal stupňovaný a rozkládaný běh, intervalové a pyramidové metody a při trénincích v lese rovněž metodu finské stezky. Zásadním a sledovaným faktorem vždy byla tepová frekvence. Následně jsou v práci rozepsány způsoby a průběh tréninků Vlastimila Zwiefelhofera a samotný proces jejich vytváření. Vlastimil trénoval pravidelně, přičemž často běhal tzv. kopce, zpočátku vybíhané, později překonávané skoky s vysokými koleny a se zvýšenou prací s pažemi. Zpravidla dvakrát v týdnu prakticoval fartlek nebo rovinky dle TF, nejčastěji naběhanou měsíční kilometrází bylo 600–800 km. Lze shrnout, že Vlastimil aplikoval 2 řízené tréninkové metody: intuitivní podle pocitů a měřenou podle TF. Vedle naslouchání svého těla Vlastimil přizpůsoboval trénink i povětrnostním podmínkám. Za nepříznivého počasí a v zimě trénoval společně se svým trenérem ve vnitřních prostorách, přičemž trénink vždy vycházel z následující kostry: rozklusání, rozcvička, běžecká abeceda, obratnost na žíněnkovém pásu, starty z různých poloh, kruhový trénink a na závěr míčová hra, vše ve vysokém tempu. Běžecká abeceda obsahovala prvky jako zakopávání, skipping, lifting, koleso a další a Vlastimil ji prakticoval při každém tréninku uvnitř i venku a rovněž i před každým závodem. Součástí tréninku byla pravidelná diskuse a vyhodnocení

a společně s trenérem Suchým pak prováděli úpravy dalších tréninkových plánů a strategií.

V další části bakalářské práce je analyzována odborná příprava, materiální a technické zajištění sportovního tréninku Vlastimila Zwiefelhofera a bylo provedeno porovnání se současnými možnostmi. Je zde rozebrána psychologická a fyzioterapeutická příprava a její význam ve sportovní kariéře Vlastimila Zwiefelhofera. Vlastimil se spoléhal především na rady a doporučení svého trenéra a také faráře Ferdy. Důležitou úlohu plnila i jeho rodina a nejbližší okolí, kteří ho ve sportu podporovali. Později využíval i odborníky z reprezentačního týmu.

Dále se práce zabývá kvantifikovatelnými tréninkovými parametry, jako je měření tepu, měření času, zjišťování odolnosti při fyzické zátěži a možnostmi jejich vyhodnocení. V průběhu bakalářské práce bylo zjištěno, že Vlastimil Zwiefelhofer jako zásadní a pro něj i nejdostupnější považoval měření TF. Zatímco v současné době jsou v tomto směru vhodným pomocníkem moderní měřicí a záznamové přístroje, tzv. sporttestery umožňující sportovci i jeho trenérovi nepřetržitě sledovat srdeční tepovou frekvenci při sportovním výkonu a upravovat aktuální tréninkovou intenzitu. Vlastimil prováděl měření ručně pomocí počítání pulsů na spánkové oblasti. Tato metoda s sebou nesla nevýhodu nuceného přerušování výkonu a tím i narušení tréninkové aktivity.

Co se týče určování aerobního a anaerobního prahu, Vlastimil se pravidelně zúčastňoval zátěžového testu nejprve na ergometru, později na zátěžovém pásu, což bylo v reprezentaci povinné. Anaerobní zátěžová diagnostika je jednou z nejpřesnějších možností pro určování individuální výkonnosti. Při tomto testu byla mj. měřena i maximální kapacita plic, kdy běžně jako příznivý výsledek je označována hodnota 55 ml/kg. Hodnoty, které byly naměřené Vlastimilovi, dosahovaly výše 77 ml/kg, což bylo předpokladem jeho vysoké výkonnosti.

Důležitou roli u současných vrcholových sportovců hraje softwarové vyhodnocení dat zaznamenaných při sportovním výkonu. Data mohou být vyhodnocena např. na základě tzv. notační analýzy. Jedná se o způsob systematického záznamu sportovních výkonů, který umožňuje objevit kritické momenty a komplexním vyhodnocením všech dat optimalizuje další tréninkové plány a strategie. Kvalitní notační analýza založená na velkém množství dat nebyla v době kariéry Vlastimila Zwiefelhofera k dispozici. Vlastimil pečlivě zaznamenával všechna data formou

deníků a spolu s trenérem Suchým pak vyhodnocovali dosažené výkony a výkonnostní trendy.

Nedílnou součástí tréninkového i soutěžního procesu je kvalitní výstroj. Inovativní přístupy výrobců a nové technologie přinášejí další možnosti využití moderních poznatků i v oblastech oděvního a obuvnického průmyslu, kdy je cíleno na zajištění vysoké pružnosti, odolnosti, dobré snášenlivosti, udržování tělesné pohody a v neposlední řadě i lehkosti. Z rozhovoru jsem se dozvěděl, že Vlastimil využíval zpočátku pouze dostupné běžné oblečení i obuv, před nepříznivým počasím ho chránila šustáková souprava, kterou mu ušila jeho maminka. Teprve později, při účasti v reprezentaci, měl k dispozici kvalitnější materiální zajištění.

Další část bakalářské práce je věnována zásadám a složkám sportovního tréninku Vlastimila Zwiefelhofera, přičemž bylo zjištěno, že Vlastimil při svých trénincích v podstatě intuitivně dodržoval všechny dnes známé a doporučované zásady, jako je všestrannost a specializovaná příprava, nepřetržitost, zásada vlnovitého průběhu zatížení, cykličnost, reverzibilita, variabilita i zvyšující se zátěž a individualizace. Jako názorná ukázka, která svědčí o úspěšně zvládnutém sportovním tréninku Vlastimila Zwiefelhofera, je v bakalářské práci uvedena přehledná tabulka jeho výkonnostního vývoje v průběhu celé jeho sportovní kariéry.

Při konzistentním tréninku a předpokládaném pokroku, většina celoživotních seriózních běžců dosahuje svoje nejlepší časy na trati 5 km a delších ve věku 25–35 let (Pfitzinger a Latter 2015). Z tabulky č. 2 že u Vlastimila Zwiefelhofera bylo dosaženo nejvyšší výkonnosti ve věku 28 let, což je v souladu s tímto údajem. Poté následuje mírný pokles výkonnosti až do 40 let věku vytrvalostního běžce (Pfitzinger a Latter 2015). I v tomto případě údaj koreluje s údaji v tabulce č. 2, neboť po 28. roku věku je zaznamenán postupný a pouze mírný pokles výkonnosti Vlastimila Zwiefelhofera.

I přesto, že Vlastimil nedisponoval elektronicko – technickým zajištěním, které je dnes mnohem snadněji dostupné, byl jeho tréninkový plán postaven na stejných základech jako dnešní moderní postupy, a i díky tomu dosáhl v průběhu své kariéry řady významných úspěchů.

Na závěr lze konstatovat, že všechny zadané cíle i úkoly byly v této práci splněny.

10 ZÁVĚR

Doba, ve které Vlastimil Zwiefelhofer aktivně sportoval, neumožňovala využívat některé moderní technologie, které jsou dnes běžné. Přesto lze konstatovat, že Vlastimil Zwiefelhofer, ať již díky odbornému vedení nebo později i díky intuitivnímu přístupu měl své tréninkové postupy postaveny tak, že se překrývaly se současnými trendy sportovního tréninku. Byla to především všestrannost, ale i specializovaná příprava, kdy díky svému tréninkovému plánu obsáhl kondiční přípravu, technickou přípravu, taktickou přípravu. Kvalitní sportovní trénink vyústil v řadu úspěchů, kterých Vlastimil v průběhu své kariéry dosáhl. Dá se říci, že jeho tréninkové metody byly nadčasové a v určitých modifikacích se používají dodnes.

Kvalitní technické zázemí a kvalitní výstroj jsou důležitými nástroji pro dosažení optimální výkonnosti, avšak i z životního příběhu pana Vlastimila Zwiefelhofera vyplývá, že zdaleka ne těmi nejdůležitějšími. Výkonnost sportovce je dána celým souborem faktorů, přičemž mezi nejvýznamnější z nich patří charakterové rysy osobnosti, kvalitní vedení a psychická podpora realizačního týmu a nejbližšího okolí. Důležité je utvářet tréninkový plán tak, aby sportovce naplňoval a zároveň pokud možno bavil a v případě poklesu zájmu pružně reagoval a měnit a zpestřovat program tak, aby opět nabudil sportovce k optimální tréninkové pohodě. Pro každého sportovce je limitující jeho zdravotní stav, proto je zapotřebí výkonnostní sport přizpůsobit aktuální zdravotní kondici a zároveň se snažit optimální dietou a životosprávou udržovat tělo v dobré formě. Jak vyplývá z biografie Vlastimila Zwiefelhofera, on se těmito pravidly celou svoji sportovní kariéru řídí a díky tomu mohl dosáhnout tolika významných úspěchů.

Bakalářská práce je určena nejen pro aktivní sportovce, ale pro všechny příznivce běhání a fanoušky Vlastimila Zwiefelhofera. Jeho přístup může být všem dobrým vzorem a příkladem. Bakalářská práce poukazuje na to, že není nutné mít nejmodernější vybavení, stačí chtít, mít chápající podporu svého okolí, vnímat přírodu a své tělo především. Naše přirozené prostředí nám poskytuje dostatečné a zároveň kreativní možnosti kvalitního tréninku. Tímto není myšleno zavrhnout využití a pomoc současných technických a vědeckých podpor, ale nastavit zdravé propojení všech těchto možností a docílit tak dostatečnou pestrostí zesílení zájmu o trénink a tím zvýšení výkonnosti a jednodušší dosažení požadovaných výsledků.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce umožňuje lépe poznat pana Mgr. Vlastimila Zwiefelhofera, významného československého sportovce, a to nejen v rámci jeho sportovních úspěchů, ale také co se týče jeho osobního a profesního života. Práce se zaměřuje zejména na jeho sportovní činnost, konkrétně na tréninkové metody a porovnání tehdejšího přístupu se současnými moderními trendy. Zjištěné poznatky naznačují, že i když současné tréninkové metody vycházejí z nových znalostí o fyziologii a anatomii a jsou provázeny nutričním poradenstvím a moderními možnostmi programového vyhodnocení všech parametrů, lze říci, že dřívější metodický přístup pana Zwiefelhofera, díky své pestrosti, obsáhl většinu, v současné době doporučovaných, tréninkových metod.

SUMMARY

This bachelor's thesis makes it possible to get to know Mr. Mgr. Vlastimil Zwiefelhofer, an important Czechoslovak athlete, not only in his sporting achievements, but also in his personal and professional life. The work focuses mainly on his sporting activities, namely training methods and comparison of the approach at the time with modern trends. The findings suggest that while the current training methods are based on new knowledge of physiology and anatomy and are accompanied by nutritional advice and modern possibilities for programmatic evaluation of all performance parameters, it can be said that Mr Zwiefelhofer's earlier methodological approach, due to its variety, covered most of the currently recommended training methods.

SEZNAM LITERATURY**Tištěné zdroje:**

DOVALIL, Josef aj. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia a.s., 2002. 320 s. ISBN 80-7033-760-5

DOVALIL, Josef. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982. 239 s.

CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše a VOTÍK, Jaromír. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012. 336 s. ISBN 978-80-7376-326-8.

CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše, VOTÍK, Jaromír. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. 70 s. ISBN-80-7082-500-6

KUHN, Katja, NÜSSER, Stephan, Platen Petra a VAFA, Radim. *Vytrvalostní trénink*. České Budějovice: Kopp. 2005. 127 s. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-252-4.

LEHNERT, Michal, NOVOSAD, Jiří a NEULS Filip. *Základy sportovního tréninku*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2001. 89 s. ISBN 80-85783-33-9.

PERIČ, Tomáš, DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. 157 s. ISBN 978-80-247-2118-7

PFITZINGER, Pete, LATTER Philip. *Faster road racing: 5K to half marathon*. Champaign: Human Kinetics. 2015. 280s. ISBN 978-1-4504-7045-2.

PULEO, Joe, MILROY, Patrick. *Běhání – anatomie*. 1. vyd. Praha: Albatros Media a.s., 2014. 182 s. ISBN 978-80-264-0358-6

REJDÁK, Zdeněk. *Páter František Ferda: životní osudy, recepty, experimenty*. 1. vyd. Praha: Eminent, c1994, 206 s. ISBN 80-900302-4-6.

RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 3 dotisk. Praha: Karolinum, 2004.

SOVOVÁ, Eliška, ZAPLETALOVÁ, Beata a CIPRYANOVÁ, Hana. *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické: chůze pro začátečníky i pokročilé, prevence mnoha onemocnění, slavné osobnosti a chůze*. Praha: Grada, 2008. 88 s. ISBN 978-80-247-2280-1.

STRIANO, Philip, PURCELL, Lisa. *Strečink a trénink pro běžce – anatomie*. 1. vyd. Praha: Albatros Media a.s., 2016. 158 s. ISBN 978-80-264-1180-2

SVENSSON, Malin. *Nordic walking*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. Outdoor adventures (Human Kinetics Publishers). 216 s. ISBN 0736077391.

ŠOPTENKO, Jiří. *Vlastík Zwiefelhofer. Legenda českého běhu*. 2. vyd. Praha: J. Šoptenko, 2014. 225 s. ISBN 978-80-905822-1-7

TVRZNÍK, Aleš, GERYCH, David. *Velká kniha běhání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. 312 s. ISBN 978-80-247-4872-6

TVRZNÍK, Aleš, SOUMAR, Libor a SOULEK, Ivan. *Běhání*. Praha: Grada Publishing a.s., 2004. 112 s. ISBN 80-247-0715-2

TVRZNÍK, Aleš, ŠKORPIL, Miloš a SOUMAR, Libor. *Běhání od joggingu po maraton*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. 248 s. ISBN 978-80-247-1220-8

Elektronické zdroje:

Abeceda zdraví, 2005. [online] Metody běžeckého tréninku. [cit. 3. 4. 2021]. Dostupné z: <https://abecedazdravi.cz/pohyb-sport/metody-bezeckeho-treninku>

Ad Sport, 2021 [online] Diagnostika běhu Footscan. [cit. 13. 4. 2021] Dostupné z: <https://www.adsport.cz/blog/Footscan-Analyza-doslapu/>

Běchovice – Praha, 2021. [online]. *Základní informace o závodu. Běchovice – Praha 2021*. [cit. 2. 4. 2021]. Dostupné z: <https://www.bechovice-praha.cz/zakladni-informace-o-zavodu>

Běchovice-Praha, 2017. [online]. *Vlastimil Zwiefelhofer*. [cit. 10. 3. 2021] Dostupné z: <https://www.bechovice-praha.cz/vlastimil-zwiefelhofer>

Ferda František | AWA shop, Zdravá výživa, superpotraviny, šungit, masáže, kosmetika, 2017. [online]. *AWA shop, Zdravá výživa, superpotraviny, šungit, masáže, kosmetika* [cit. 26. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.awashop.cz/ferda-frantisek-c1719/>

Idnes, 2014a. [online]. *Vlastimil Zwiefelhofer drží stále české rekordy na Velké Kunratické a v Běchovicích. Během kariéry jsem byl jen na třech masážích, vzpomíná legenda*. [cit. 27. 3. 2021]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/vlastimil-zwiefelhofer-drzi-stale-ceske-rekordy-na-velke-kunraticke-a-v-bechovicich.A141009_125226_behani_mao

Idnes, 2014b. [online]. *Běhal jsem do kopce s kameny v rukou, vzpomíná legenda Vlastimil Zwiefelhofer*, [cit. 3. 4. 2021]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/vlastik-zwiefelhofer-legenda-ceskeho-behu.A141001_161505_behani_mao

KRISTKOVÁ, Veronika, 2011. [online]. *Kdo je fyzioterapeut*. [cit. 13. 4. 2021]. Dostupné z: <https://fyziobeskyd.cz/kdo-je-fyzioterapeut/>

KUDLÁČKOVÁ, Kateřina, 2012. [online]. *Pracujte na psychické odolnosti v tréninku i závodě*. [cit. 13. 4. 2021]. Dostupné z: <https://www.behej.com/clanek/8508-pracujte-na-psychicke-odolnosti-v-treninku-i-zavode>

RunFree, 2012. [online]. *Vlastimil Zwiefelhofer*. [cit. 9. 3. 2021]. Dostupné z: <http://www.runfree.cz/2012/06/vlastimil-zwiefelhofer/>

SINGR, Martin, 2014. [online]. *Vlastimil Zwiefelhofer: Regenerace je součástí výkonu – Český běh*. [cit. 2. 4. 2021]. Dostupné z: https://ceskybeh.cz/clanek/342_vlastimil_zwiefelhofer_regenerace_je_soucast_vykonu/

Spastic, 2021 [online] *Analýza sportovního tréninku – Sport Boccia*. [cit. 13. 4. 2021]. Dostupné z: <https://www.spastic.cz/analyza-sportovniho-vykonu-sport-boccia>

STRAKOVÁ, Anna, 2008. [online]. *Deník Anny Pichrtové: Běžecká energie Boulderu – běhej.com*. [cit. 15. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.behej.com/clanek/1316-denik-anny-pichrtove-bezecka-energie-boulderu>

Svět běhu, 2020.[online]. *Tajemství hodnoty VO2 max*. [cit. 13. 4. 2021]. Dostupné z: <https://www.svetbehu.cz/tajemstvi-hodnoty-vo2-max/?fbclid=IwAR3iL5oNFiT98yJvTqOz4Z87oYgEZrmEjC7qdgo5fd82DpHkhWcmjTEL28>

ŠEDIVÝ, Pavel, 2018. [online]. *Prespolní běh je vhodný pro každého. Sport v okolí*. Praha: Český olympijský výbor & SAZKA a.s., [cit. 14. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.sportvokoli.cz/novinky/prespolni-beh-je-vhodny-pro-kazdeho>

ŠTĚPÁNKOVÁ, Radana, 2013. [online]. *Rovena sportovní psycholog pro sportovce profesionální i amatérské*. [cit. 13. 4. 2021]. Dostupné z: <http://www.sportovni-psycholog.eu>

TAUER, Václav. 2011. [online]. *Zwiefelhofer: Chut' běhat v nohách pořád cítím – Domažlický deník*. [cit. 12. 3. 2021]. Dostupné z: https://domazlicky.denik.cz/ostatni_region/atletikarozhovorvlastimilzwiefelhofer20110527.html

Velká kunratická, 2019. [online]. *Historie. Velká kunratická*. [cit. 15. 3. 2021]. Dostupné z: <http://www.velkakunraticka.cz/info/historie>

Závod Velká Kunratická z pohledu běžce, 2018. [online]. *Krčák žije*. [cit. 17. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.krcakzije.cz/sport/zavod-velka-kunraticka-2018-z-pohledu-bezce.html>

Ústní zdroje:

DUNDR, Oldřich. *Amatérský běžec registrovaný v Českém maratónském klubu*. Klatovy, 15. 04. 2021

DVOŘÁK, Michal. *Rekreační sportovec*. Klatovy, 15. 04. 2021

KALNÝ, Jiří. *Amatérský sportovec registrovaný v České triatlonové asociaci a bývalý student Vlastimila Zwiefelhofera na Fakultě pedagogické v Plzni*. Klatovy, 15. 04. 2021

KANTA, Vladimír. *Rekreační sportovec*. Klatovy, 15. 04. 2021

KOHOUT, Zdeněk. *Amatérský běžec registrovaný v Českém maratónském klubu*. Klatovy, 15. 04. 2021

MAZÁNKOVÁ, Jana. *Bývalá studentka Vlastimila Zwiefelhofera na ZŠ Čapkova v Klatovech*. Plzeň, 14. 04. 2021

NOVÁKOVÁ, Tereza. *Bývalá studentka Vlastimila Zwiefelhofera na ZŠ Čapkova v Klatovech*. Bolešiny, 15. 04. 2021

NOVOSÁD, Dušan. *Rekreační sportovec*. Klatovy, 15. 04. 2021

PEKHART, Jiří. *Amatérský běžec registrovaný v Českém maratónském klubu*. Klatovy, 15. 04. 2021

TYKAL, Martin. *Amatérský běžec registrovaný v Českém maratónském klubu*. Klatovy, 15. 04. 2021

VÁCLAVÍČEK, Zdeněk. *Rekreační sportovec*. Klatovy, 15. 04. 2021

VÁVROVÁ, Ilona. *Rekreační sportovec*. Klatovy, 15. 04. 2021

ZWIEFELHOFER, Vlastimil. *Vybraná sportovní osobnost [telefonická a elektronická komunikace]*. 1. 8. 2020-14. 3. 2020

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK**Seznam obrázků**

| | |
|---|----|
| Obr. 1: Vlastimil Zwiefelhofer s trenérem Suchým..... | 19 |
| Obr. 2: Závod Velká Chuchle..... | 20 |
| Obr. 3: Trasa závodu Velká kunratická..... | 22 |
| Obr. 4: Výškový profil závodu Velká kunratická..... | 22 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tab. 1: Trénink Vlastimila Zwiefelhofera – březen 1979..... | 44 |
| Tab. 2: Výkonnostní vývoj Vlastimila Zwiefelhofera..... | 46 |

PŘÍLOHY

Příloha A: Řízený rozhovor

Otázky ze sportovního života

1. Jak pohlížíte zpětně na svoji sportovní kariéru?
2. Dodržoval jste speciální životosprávu?
3. Doporučil byste nějaké speciální diety?
4. Máte speciální rituály před závody?
5. Jaký typ regenerace jste po sportovním výkonu využíval?
6. Trénoval jste samostatně nebo v kolektivu?
7. Jaké tréninkové metody jste používal a odkud jste čerpal náměty?
8. Jaké vybavení jste měl k dispozici? (Výstroj a tréninkové prostředí)
9. Dodržoval jste jiná režimová opatření?
10. Postihly Vás během sportovní kariéry nějaké vážnější zdravotní problémy nebo úrazy?
11. Jak vzpomínáte na přítele Emila Zátopka?
12. Měl Emil Zátopek podobný tréninkový přístup? (Daly by se vytipovat nějaké odlišnosti ve Vašem a jeho přístupu ke sportovnímu tréninku)
13. Z jakých prostředků byla financována Vaše sportovní kariéra?
14. Měl jste podporu rodičů, sourozenců, manželky nebo ostatních členů rodiny?

Otázky z osobního života

15. Udržujete se stále v kondici a jak?
16. Máte i jiné zájmy než sport?
17. Jaký máte vztah k náboženství, ovlivnilo to nějak Váš vztah ke sportu?
18. Přenášel jste svoje zkušenosti na své potomky?

Otázky z profesního života

19. Jak byste popsal svou pedagogickou kariéru, případně jiné aspekty svého profesního života?

20. Jaké zásady jste aplikoval při výchově mládeže?
21. Využil jste své tréninkové metody ve vyučování?
22. Jak byste porovnal současnou mládež s vaší generací?
23. Působil jste někdy v roli trenéra?