

Universitas Bohemiae Meridionalis
Budvicensis
Facultas Pedagogica



Studia Kinanthropologica

2_(issue)

Volume 19.
2018
ISSN 1213-2101

STUDIA KINANTROPOLOGIA

Vědecký časopis pro kinantropologii/ Scientific journal for kinanthropology

Vydavatel/ Publisher:

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu
University of South Bohemia, Faculty of Education, Department of Sport Studies

MK ČR E 18825

Redakční rada/ Editorial Board

Předseda/ Editor – in – chief:

PhDr. Renata Malátová, Ph.D. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Zástupce předsedy/ Deputy editor – in – chief:

Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Členové/ Members:

Doc. PaedDr. Elena Bendíková, Ph.D. – Univerzita Mateja Bela, Slovenská republika
Matej Bel University, Slovakia

Prof. Knut Arne Hagtvet, Ph.D. – Universitetet i Oslo, Norsko
University of Oslo, Norway

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc. – Palestra, Praha
Palestra, Prague

dr hab. Ewa Kałamacka, prof. nadzw. – AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie
University of Physical Education in Krakow

dr hab. prof. AJD Eligiusz Małolepszy – Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie
Jan Długosz University in Częstochowa

Prof. PhDr. František Man, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Prof. Renzo Pegoraro, MD. – Fondazione Lanza, Padova, Itálie
Fondazione Lanza, Padova, Italy

Prof. Remco Polman Ph.D, CPsychol, AFBPsS, CSci. – Victoria University, Austrálie
Victoria University, Australia

Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc. – Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno
Masaryk University, Faculty of Sport Studies

Prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D. – Univerzita Karlova, FTVS, Praha
Charles University, Faculty of Physical Education and Sport

Prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, Ph.D. – UKF Nitra, Slovenská republika
Constantine the Philosopher University in Nitra, Slovakia

Prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Prof. PhDr. Marek Waic, CSc. – Univerzita Karlova, FTVS, Praha
Charles University, Faculty of Physical Education and Sport

Tisk/ Printing:

Tiskárna Typodesign s.r.o., Hany Kvapilové 10, České Budějovice

Náklad/ Number of copies:

200 kusů/ 200 pieces

Studia Kinanthropologica 2018, XIX, 2

Studia Kinanthropologica, vědecký časopis pro kinanthropologii. Vydává Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu. Vychází dvakrát ročně. Příspěvky jsou přijímány průběžně. Katedra tělesné výchovy a sportu začala vydávat odborné periodikum již v roce 1996, které od roku 2000 nese název **Studia Kinanthropologica** a splňuje požadavky na recenzovaný časopis. **V roce 2010 Rada pro výzkum, vývoj a inovace zařadila Studia Kinanthropologica na Seznam recenzovaných neimpaktovaných periodik vydávaných v České republice**, které uvedla v oborech Národního referenčního rámce excelence (NRRE). Časopis je nadále uveden i v aktualizovaném Seznamu recenzovaných neimpaktovaných periodik vydávaných v ČR v roce 2014. Časopis **Studia Kinanthropologica** je indexován v databázi Medvik – Bibliographia medica Čechoslovaca (BMČ), Národní lékařské knihovny Praha. **Dne 29. dubna 2016 byl zařazen do databáze ERIH PLUS** (European Reference Index for the Humanities and the Social Sciences).

Adresa redakce: KTVS PF JU Jeronýmova 10, České Budějovice, 371 15

tel. 387 773 170, fax 387 773 187

Internet: <http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studiaka.html>

e-mail: studiakin@pf.jcu.cz

Časopis **Studia Kinanthropologica** je určen pro zveřejňování původních sdělení, které souvisí s problematikou sportovní kinanthropologie. Cílem je podporovat rozvoj vědeckého poznání v oblasti struktury a funkce cílevědomých pohybových činností člověka, podporovat jejich rozvoj a sledovat účinky u různých věkových skupin populace a to v podmínkách školní tělesné výchovy, sportu, sportovního tréninku, aplikovaných pohybových aktivit, fyzioterapie, rekreace, zdravotní tělesné výchovy apod.

Studia Kinanthropologica akceptuje příspěvky, které dosud nebyly publikovány a nejsou přijaty k publikování v jiném časopisu. Všechny texty procházejí recenzním řízením a jsou posuzovány nejméně dvěma nezávislými recenzenty. Recenzní řízení je oboustranně anonymní (redakce si vyhrazuje právo na odstranění údajů identifikujících autora či recenzenta). Autoři jsou vždy vyrozuměni o výsledku recenzního řízení a instruováni k provedení případných změn v předloženém textu. Statě mohou být publikovány v jazyce českém, slovenském nebo anglickém. Autor je zodpovědný za odbornou, jazykovou a formální správnost příspěvku. O zveřejnění příspěvku rozhoduje redakční rada se zřetelem na vědecký význam a oponentské posudky. Za obsahovou a jazykovou správnost odpovídá autor, autoři jednotlivých příspěvků.

Studia Kinanthropologica is scientific journal for kinanthropology. The journal is published in two issues per year. The contributions are accepted continuously throughout the year. In 2010 the Government Council for Research and Development classified journal **Studia Kinanthropologica** as a "Reviewed Journal". It is also on the updated list from 2014. **Studia Kinanthropologica** journal is indexed in the database Medvik – Bibliographia Medica Čechoslovaca of National Medical library Prague, Czech Republic. **Since April 2016 is this journal indexed in ERIH PLUS database.**

The address of editor's office: KTVS PF JU Jeronýmova 10, České Budějovice, 371 15

tel. +420 387 773 170, fax +420 387 773 187

Internet: <http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studiaka.html>

e-mail: studiakin@pf.jcu.cz

Scientific Journal for Kinanthropology is mainly a place for publishing reports of empirical studies, review articles, or theoretical articles. Articles are published in Czech, Slovak, and/or English language. The author (senior author) is responsible for special and formal part of the article. All texts are subject to review process and assessed by at least two expert referees. The review procedure is authorless. Board of editors decide about article's publishing having regard to scientific importance and review process. For content and linguistic correctness is responsible author, authors of individual contributions.

Obsah

J. BĚLKA, K. HŮLKA, A. GEBRESELLASIE, & M. ŠAFÁŘ Vliv doby trvání průpravné hry (4 proti 4) na vnitřní a vnější zatížení hráček házené	71
K. KOVAŘÍKOVÁ Vliv intervenčního programu Aerobics Body Express na svalovou sílu	81
V. KURSOVÁ Analýza medializace sportu osob s postižením	91
E. MAIXNEROVÁ & O. HROMADOVÁ Sledování vybraných determinantů ovlivňujících sportovní výkon v badmintonu žáků a juniorů	101
J. ŠTUMBAUER Příspěvek k historii veslování v jižních Čechách od jeho počátků do roku 1945	107
POKYNY PRO AUTORY PŘÍSPĚVKŮ	123

Contents

J. BĚLKA, K. HŮLKA, A. GEBRESELLASIE, & M. ŠAFÁŘ Effect of the duration of the Small sided games (SSG) (4 against 4) on the internal and external load of the elite female handball players	71
K. KOVAŘÍKOVÁ Effect of the Aerobics Body Express intervention program on muscle strength	81
V. KURSOVÁ Analysis of media coverage of sport for people with disabilities	91
E. MAIXNEROVÁ & O. HROMADOVÁ Monitoring of selected determinants influencing sport performance in youth badminton players	101
J. ŠTUMBAUER Contribution to the history of rowing in South Bohemia from its origins to the year 1945	107
AUTHOR INSTRUCTIONS	123

VLIV DOBY TRVÁNÍ PRŮPRAVNÉ HRY (4 PROTI 4) NA VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ ZATÍŽENÍ HRÁČEK HÁZENÉ

EFFECT OF THE DURATION OF THE SMALL SIDED GAMES (SSG) (4 AGAINST 4) ON THE INTERNAL AND EXTERNAL LOAD OF THE ELITE FEMALE HANDBALL PLAYERS

J. Bělka,¹ K. Hůlka,¹ A. Gebresellasie,¹ & M. Šafář²

¹Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultura, Katedra sportu

²Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultura, Katedra společenských věd v kinantropologii

ABSTRACT

The main objective of the study was the analysis of the external (covered distance) and internal loads (heart rate) of the handball players in the small sided games (SSG) with different playing time. A partial aim of the study was to find out what the differences are loads of players between the SSG with different numbers of players on the playing area. The participants were 8 players from an elite women's handball team from the Czech Republic ($22,1 \pm 3,2$ years, $172,7 \pm 5,8$ cm, $66,7 \pm 6,9$ kg). Players were the highest heart rate of $179,9 \pm 7,4$ ($90,2 \pm 2,9$ %HR_{max}) beats · min⁻¹ in SSG 6 min. On the contrary, the lowest intensity was 4 minutes, heart rate values were $85,8 \pm 4,6$ % SF_{max} on average, and the average heart rate was $170,4 \pm 9,1$ beats / min⁻¹. The statistically significant difference was in the mean heart rate $p = 0,002$ in the mean heart rate $p = 0,034$ between the 6 and 4 minute SSG. A statistically significant difference occurred between the load intensity zones (80–85 SF_{max}) in the 5 and 6-minute SSG $p = 0,048$ and between the load intensity zones (90–95 SF_{max}) in the 5 and 6 resp. 4 minutes $p = 0,032$ resp. $p = 0,000$. During a game of 6 minutes, players played 89% of the time over the anaerobic threshold. In a game of 5 minutes resp. 4 minutes the players were 70% resp. 63% of the playing time above the anaerobic threshold. The highest distance traveled was measured in a 6-minute SSG, where the players exceeded $137,4$ m · min⁻¹. On the other hand, SSGs lasting 4 minutes surpassed the distance of $115,6$ m · min⁻¹. The statistically significant difference occurred in overcoming distance in the 5 minute and 4 minute playtime, respectively. 6 minutes ($p = 0,012$ or $p = 0,000$).

Keywords: small sided games; sports games; RPE; heart rate; covered distance; speed

SOUHRN

Hlavním cílem studie byla analýza vnějšího (překonaná vzdálenost) a vnitřního zatížení (srdeční frekvence) hráček házené v SSG s různou délkou trvání. Dílčím cílem studie bylo zjistit, jaké jsou rozdíly zatížení hráček mezi jednotlivými SSG s různou délkou trvání. Výzkumný soubor tvořilo 8 hráček, věkový průměr hráček byl $22,1 \pm 3,2$, výška $172,7 \pm 5,8$ cm, hmotnost $66,7 \pm 6,9$ kg. Průpravné hry trvaly 6 minut, 5 minut a 4 minuty a počet hráčů byl 4 proti 4 s brankářkou v každém družstvu. SSG byly měřeny 3× v pořadí 6–5–4 min a 3× v pořadí 4–5–6. Měření probíhalo šest týdnů a vždy v úterý. Mezi jednotlivými průpravnými hrami byla přestávka trvající 3 minuty. Nejvyšší intenzita vnitřního zatížení byla v průpravné hře trvající 6 minut, při které hodnoty intenzity srdeční frekvence dosahovaly v průměru $90,2 \pm 2,9$ %SF_{max} a průměrná srdeční frekvence nabývala hodnot $179,9 \pm 7,4$ tepů/min⁻¹. Naopak nejnižší intenzita zatížení byla ve hře trvající 4 minuty, hodnoty intenzity srdeční frekvence dosahovaly v průměru $85,8 \pm 4,6$ % SF_{max} a průměrná srdeční frekvence byla $170,4 \pm 9,1$ tepů/min⁻¹. Statisticky významný rozdíl byl v průměrné intenzitě srdeční frekvence $p = 0,002$ i v průměrné srdeční frekvenci $p = 0,034$ mezi průpravnými hrami trvající 6 a 4 minuty. Statisticky významný rozdíl nastal mezi zónami intenzity zatížení (80–85 SF_{max}) při průpravných

hrách trvající 5 a 6 minut $p = 0,048$ a mezi zónami intenzity zatížení ($90-95 SF_{max}$) při průpravných hrách trvající 5 a 6 resp. 4 minuty $p = 0,032$ resp. $p = 0,000$. Při hře trvající 6 minut se hráčky pohybovaly 89 % hrací doby nad hodnotou anaerobního prahu. Při hře trvající 5 minut resp. 4 minuty se hráčky vyskytovaly 70 % resp. 63 % hrací doby nad hodnotou anaerobního prahu. Největší hodnota překonané vzdálenosti byla naměřena v SSG trvající 6 minut, kde hráčky překonaly $137,4 \text{ m} \cdot \text{min}^{-1}$. Oproti tomu v SSG trvající 4 minuty hráčky překonaly vzdálenost $115,6 \text{ m} \cdot \text{min}^{-1}$. Statisticky významný rozdíl nastal v překonané vzdálenosti v průpravné hře trvající 5ti minuty a 4 minutami resp. 6ti minutami ($p = 0,012$ resp. $p = 0,000$).

Klíčová slova: průpravné hry; sportovní hry; RPE; srdeční frekvence; překonaná vzdálenost

Úvod

Moderní házená byla již dříve definována jako silový kontaktní týmový sport, který zahrnuje velmi intenzivní krátkodobé aktivity, jako je běh, skákání, kontaktování s protihráčem, blokování a házení. Ženské týmy překonají v průměru $4\,693 \pm 333 \text{ m} - 6\,500 \text{ m}$ (Michalsik, & Aagaard, 2015; Michalsik, Madsen, & Aagaard 2014; Bělka, Hůlka, Weissner, Šafář & Samcová, 2014). Hráčky házené musí své pohyby jako jsou běh, výskok koordinovat se specifickými dovednostmi v házené jako jsou přihrávání, střelba, chytání míče a blokování (Michalsik, Aagaard, & Madsen, 2013; Michalsik Madsen, & Aagaard, 2014; Michalsik, Madsen, & Aagaard, 2015a; Michalsik, Aagaard, & Madsen, 2015; Michalsik, Madsen, & Aagaard, 2015b; Michalsik & Aagaard, 2015). Fyziologické reakce hráčů házené a jejich modifikací zdůrazňují převažující vliv jak fosfokreatinu, tak energetických systémů glykolýzy (Delamarche, Gratas, Beillot, Dassonville, Rochcongar & Lessard, 1987; Loftin, Anderson, Lytton, Pittman & Warren, 1996; Povoas, Seabra, Ascensa, Magalhaes, Soares & Rebelo, 2012; Rannou, Prioux, Zouhal, Gratas-Delamarche & Delamarche, 2001). Povoas et al. (2012) uvádí, že během průměrných 73 minut zápasu bylo provedeno 825 velmi krátkých změn pohybů (2–6 sekund) a zásobování energií bylo většinou zajištěno cestami ATP–CP a glykolýzy (Loftin, Anderson, Lytton, Pittman & Warren, 1996). Tyto výsledky ukazují, že hráči házené ztrácejí značné množství energie v akceleraci a zpomalení pohybu a tento fakt zdůrazňuje intermitentní povahu hry jako je tomu v jiných sportovních hrách (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011; Karcher & Buchheit, 2014; Povoas, Seabra, Ascensa, Magalhaes, Soares & Rebelo, 2012). Vzhledem k těmto okolnostem by výklad těchto údajů mohl mít velký význam pro optimální periodizaci kondičních a sportovně specifických programů zaměřených na zlepšení celkové hry házené (Hoffmann, Reed, Leiting, Chiang & Stone, 2014). Elitní hráči obecně zlepšují fyzickou zdatnost v první části sezóny, s tendencí zvyšovat nebo dokonce mírně klesat až do konce sezóny, kdy se nejčastěji hrají nejdůležitější utkání (Gorostiaga, Granados, Ibanez, Gonzalez-Badillo & Izquierdo, 2006). Navíc nárůst počtu technicko-taktických tréninků souvisejících s utkáním (Karcher & Buchheit, 2014) bude mít pravděpodobně vliv na kondiční úroveň hráčů v důsledku omezeného množství času, který může být věnován speciálně strukturovaným tréninkům kondice (Iacono, Ardigo, Meckel & Padulo, 2016). V tomto scénáři samotná každodenní praxe házené má přímý vliv na většinu rozhodujících vlastností ve hře (Hoffmann, Reed, Leiting, Chiang & Stone, 2014). Přesto je doporučeno provádět další specifická cvičení na házenou, která jsou založena na síle, výbušné síle, rychlosti, agility a intenzivní aerobní přerušované činnosti (Buchheit, Millet, Parisy, Pourchez, Laursen, & Ahmaidi, 2008; Gorostiaga, Granados, Ibanez, Gonzalez-Badillo, Izquierdo, 2006). Proto je v průběhu poslední fáze sezóny obzvláště nutné optimalizovat trénink, aby se vyrovnal s potřebami o udržení vysoké úrovně jak neuromuskulární kvality, tak taktické dovednosti (Iacono, Ardigo, Meckel & Padulo, 2016). K dnešnímu dni většina studií v týmových sportovních hrách zkoumala účinek buď "aerobního tréninku" s vysokou intenzitou (Buchheit, Laursen, Kuhnle, Ruch, Renaud, & Ahmaidi, 2009; Buchheit, Millet, Parisy, Pourchez, Laursen & Ahmaidi, 2008), tj. opakovaných sprintů (RSS) (Attene, Laffaye, Chaouachi, Pizzolato, Migliaccio & Padulo, 2015; Chaouachi, Chtara, Hammami, Chtara, Turki & Castagna, 2014; Hoffmann, Reed, Leiting, Chiang & Stone, 2014) nebo modifikované sportovní hry (SSG) (Buchheit, Laursen, Kuhnle, Ruch, Renaud & Ahmaidi, 2009; Iacono, Eliakim & Meckel, 2015; Harrison, Gill, Kinugasa & Kilding, 2013; Harrison, Kilding, Gill & Kinugasa, 2014; Hoffmann, Reed, Leiting, Chiang & Stone, 2014). „Small sided games (SSG)“ neboli průpravné hry, umožňují trenérům manipulovat s několika proměnnými, které mohou změnit intenzitu cvičení, jako je

počet hráčů na hřišti, délka trvání vlastní průpravné hry, velikosti hřiště, změna pravidel, intervence trenéra, zavedení klouzavého hráče atd.

Použití SSG jako metody tréninku se nedávno stalo centrem vědeckého výzkumu kvůli své schopnosti rozvíjet fyzické předpoklady spolu se sportovně specifickými taktickými a technickými dovednostmi (Buchheit, Laursen, Kuhnle, Ruch, Renaud, & Ahmaidi, 2009; Buchheit, Lepretre, Behaegel, Millet & Ahmaidi, 2009; Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011; Owen, 2003). Primární výhody SSG spočívají v tom, že hra může replikovat pohybové vzorce, fyziologické nároky a technické požadavky na soutěžní utkání (Iacono, Eliakim & Meckel, 2015; Owen, 2003), přičemž také vyžaduje, aby se hráči rozhodovali za podmínek tlaku, stresu a únavy. Kromě toho se ve srovnání s tradičními tréninkovými jednotkami předpokládá, že trénink SSG zvýší soulad a motivaci hráčů, protože je vnímán jako sportovní cvičení, které maximalizuje dobu tréninku s míčem (Buchheit, Laursen, Kuhnle, Ruch, Renaud & Ahmaidi, 2009). Z hlediska dalšího hledání optimálního využití SSG v házené se snažíme v předložené studii zjistit vliv délky trvání SSG na externí a interní zatížení hráčů.

Metodika

Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 8 hráček z interligového družstva DHK Zora Olomouc, které byly české i slovenské národnosti. Tento klub patří mezi nejlepších čtyři týmy v České republice, kde hraje nejvyšší mezinárodní soutěž WHIL (Woman handball international league). Věkový průměr hráček je $22,1 \pm 3,2$. Průměrná výška hráček byla $172,7 \pm 5,8$ cm, hmotnost $66,7 \pm 6,9$ kg, ukazatel BMI $22,9 \pm 1,2$. Průměrná maximální srdeční frekvence u hráček byla $201,3 \pm 4,9$ SF_{max}. Somatodiagnostické hodnoty hráček byly změřeny na InBody 720 před zahájením samotného výzkumu.

Popis výzkumu

Měření se uskutečnilo ve sportovní hale s polyuretanovým povrchem, v soutěžní části sezóny. Průpravné hry byly měřeny v šesti tréninkových jednotkách. Velikost házenkářského družstva odpovídala standardu (40×20 m) o rozloze 800 m². Každý trénink začal stejným 15 min rozcvičením (lehký běh, protažení, přihrávky s míčem, rozchytání brankářek). Potom probíhaly průpravné hry s přesně daným počtem hráčů 4 proti 4. Zároveň součástí každého družstva byl i brankář. Průpravné hry trvaly 6 minut, 5 minut a 4 minuty a byly určeny na základě obdobných výzkumů v prostředí fotbalu (Owen, Wong, McKenna, & Dellal, 2011; Radziminski, Rompa, Barnat, Dargiewicz, & Jastrzebski, 2013; Los Arcos, et al., 2015; Rampinini, et al., 2007; Dellal, Jannault, Lopez-Segovia, & Pialoux, 2011; Owen, Wong, Paul, & Dellal, 2014; Clemente, Wong, Martins, & Mendes, 2014). SSG byly měřeny 3× v pořadí 6–5–4 min a 3× v pořadí 4–5–6 min. Měření probíhalo šest týdnů a vždy v úterý ve stejný čas odpolední tréninkové jednotky. Mezi jednotlivými SSG byla přestávka trvající 3 minuty. Hra probíhala v souladu s pravidly házené a týmy bránily zónovou obranou 0:4. Byly stanoveny jediné dvě výjimky v pravidlech a to, že nedocházelo k vyloučení na 2 minuty (faul na vyloučení by posuzován jako normální faul - volný hod) a nestřílely se sedmimetrové hody (posuzováno opět jako běžný faul - volný hod). Všechny hry byly řízené trenérem. Herní statistiky byly zaznamenávány třemi proškolenými osobami, které se účastnili měření.

Pro stanovení subjektivního vnímání námahy bylo využito Borgovy škály (RPE 6–20). Vždy 1 minutu po ukončení průpravné hry hráčky zaznamenaly hodnoty subjektivního vnímání pocitů z tréninkové jednotky v rozmezí od 6–20 do předem připravených archů. Hráčky zaznamenávaly RPE do záznamového archu samostatně vlastní propiskou a byla dodržena vzdálenost 2 m mezi sebou. Tato metoda je vhodná pro měření intenzity zatížení v tréninkové jednotce, protože v sobě zahrnuje hráčův psychický stav, tréninkovou připravenost a vnější zatížení (Bělka, Hůlka, Weisser, Šafář, & Sigmund, 2016).

Srdeční frekvence

Srdeční frekvence hráček byla monitorována v průběhu tréninku pomocí monitoru srdeční frekvence TEAM Polar2Pro sport testers. Údaje o maximální srdeční frekvenci byly zjištěny pomocí terénního kondičního testu Yo-Yo intermittent level 1 recovery test (YYIRT1) (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008), který hráčky běžely na začátku přípravného období. Hráčky při tomto testu byly sledovány

individuálně a test sloužil k testování kondiční připravenosti hráček před zahájením přípravného období.

Zóny intenzity zatížení byly rozděleny do intervalů podle autorů McInnese, Carlson, Jones a McKenna (1995): < 75 % SF_{max} , 75–80 % SF_{max} , 80–85 % SF_{max} , 85–90 % SF_{max} , 90–95 % SF_{max} , 95–100 % SF_{max} . Průměrná srdeční frekvence (SF) byla převedena na základě individuální maximální srdeční frekvence (SF_{max}), na intenzitu srdeční frekvence (% SF_{max}).

Analýza pohybu hráček

Z průpravných her v tréninkové jednotce byl pořízen záznam. Tento záznam byl pořízen dvěma statickými videokamerami Canon HF10 a Panasonic SDR-H80, přitom každá s těchto kamer snímala jednu polovinu hřiště. Jedna kamera byla postavena kolmo k postranní čáře (620 cm nad zemí, 840 cm vzdálená od čáry) a uprostřed snímání poloviny házenkářského hřiště. Druhá kamera byla umístěna takovým způsobem, aby obdobně zaznamenávala druhou polovinu hřiště. Získané videozáznamy byly nahrány do specializovaného softwaru Video Manual Motion Tracker 1.0 (Hulka, Cuberek & Svoboda, 2014), kde byly následně analyzovány pohyby hráček na hřišti z hlediska překonané vzdálenosti. Hřiště na házenou bylo o standardních rozměrech 20 × 40 m a barevně se lišilo od dresů hráček.

Z videozáznamu bylo dále analyzováno počet přihrávek, počet střel, počet gólů a kolikrát byl hráčkami použit driblink. Jednoúderový či víceúderový driblink jednou hráčkou bylo vždy zaznamenáno jako jedno využití driblinku.

Statistické zpracování dat

Vyhodnocení statistických údajů proběhlo použitím softwaru Statistica (12. version, StatSoft, Inc., Tulsa, USA). V práci bylo použito deskriptivní statistiky (aritmetický průměr, procenta, absolutní četnosti). Byla použita neparametrická metoda posouzení statistické významnosti rozdíl Kruskal-Wallis test a k němu přiřazený post hoc Dunn's test. Všechno bylo počítáno na základě statistické významnosti $p = 0,05$.

Výsledky

Analýza vnitřního zatížení hráček z hlediska srdeční frekvence

Analýza vnitřního zatížení hráček byla uskutečněna na základě naměřených hodnot srdeční frekvence (SF). Z tabulky 1 vyplývá, že nejvyšší intenzita vnitřního zatížení byla v průpravné hře trvající 6 minut, při které hodnoty intenzity srdeční frekvence dosahovaly v průměru $90,2 \pm 2,9$ % SF_{max} a průměrná srdeční frekvence nabývala hodnot $179,9 \pm 7,4$ tepů/min⁻¹. Naopak nejnižší intenzita zatížení byla ve hře trvající 4 minuty, hodnoty intenzity srdeční frekvence dosahovaly v průměru $85,8 \pm 4,6$ % SF_{max} a průměrná srdeční frekvence byla $170,4 \pm 9,1$ tepů/min⁻¹. Ve hře trvající 5 minut byla naměřená průměrná hodnota srdeční frekvence $87,9 \pm 4,6$ % SF_{max} a $174,6 \pm 9,8$ tepů/min⁻¹. Statisticky významný rozdíl byl v průměrné intenzitě srdeční frekvence $p = 0,002$ i v průměrné srdeční frekvenci $p = 0,034$ mezi průpravnými hrami trvající 6 a 4 minuty.

Tabulka 1./ Table 1.

Hodnoty srdeční frekvence v průpravné hře (SSG) 4:4 (hrací doba – 4, 5, 6 minuty)./ Heart rate values in 4:4 small sided games (SSG) (playing time – 4, 5, 6 minutes).

	Délka trvání SSG (4vs.4)		
	4 min	5 min	6 min
Průměrná srdeční frekvence (tepů/min ⁻¹)	$170,4 \pm 9,1\star$	$174,6 \pm 9,8$	$179,9 \pm 7,4$
Průměrná intenzita srdeční frekvence (% SF_{max})	$85,8 \pm 4,6\star$	$87,9 \pm 4,6$	$90,2 \pm 2,9$

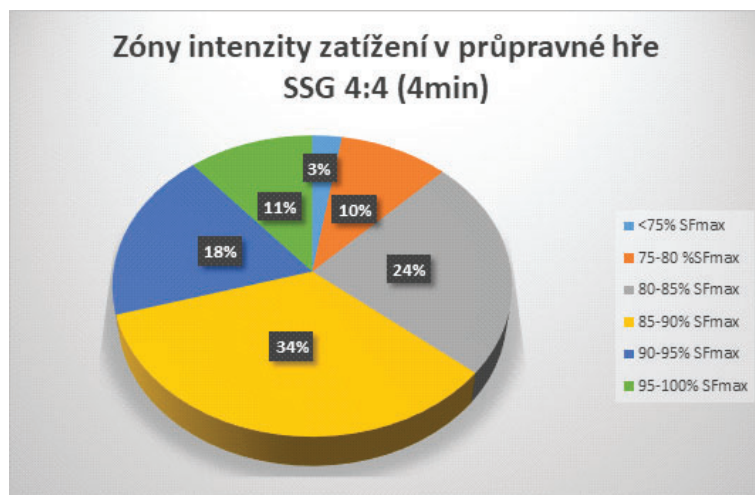
Vysvětlivky. statisticky významné hodnoty $p = 0,05\star$

V průpravné hře trvající 4 minuty byla maximální hodnota průměrné intenzity srdeční frekvence 93,7 % SF_{max} a 187 tepů/min⁻¹. Minimální hodnota průměrné intenzity srdeční frekvence při této hře dosahovala 77 % SF_{max} a 154 tepů/min⁻¹. Ve hře trvající 5 minut byla maximální hodnota průměrné intenzity srdeční frekvence 93,6 % SF_{max} a 198 tepů/min⁻¹. Minimální hodnota při této

hře dosahovala 76,7 % SF_{max} a 154 tepů/min⁻¹. A v poslední tabulce, která znázorňuje průpravnou hru trvající 6 minut, byla maximální hodnota průměrné intenzity srdeční frekvence 94,1 % SF_{max} a 197 tepů/min⁻¹ a jejich minimální hodnoty dosahovaly v průměru 85,6 % SF_{max} a 167 tepů/min⁻¹.

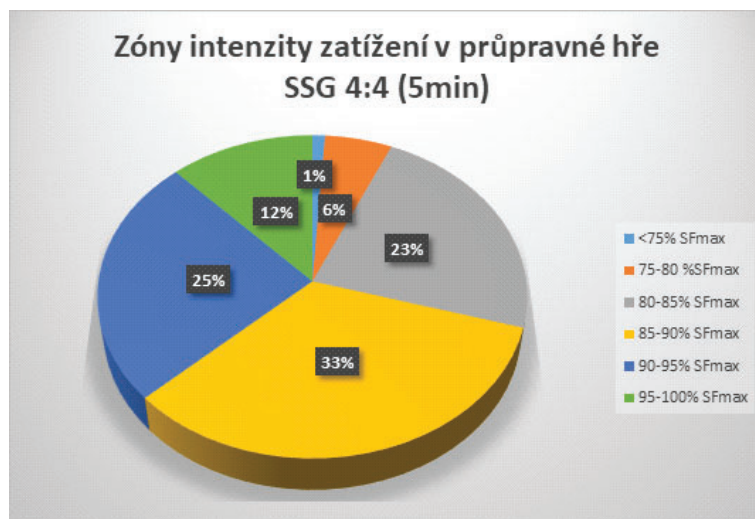
Obrázek 1./ Figure 1.

Zóny intenzity zatížení v průpravné hře SSG 4:4, hrací doba 4 minuty./ Load intensity zones in SSG 4vs.4 (4 minutes playing time).



Obrázek 2./ Figure 2.

Zóny intenzity zatížení v průpravné hře SSG 4:4, hrací doba 5 minut./ Load intensity zones in SSG 4vs.4 (5 minutes playing time).



Dalším ukazatelem vnitřního zatížení hráčů v průběhu jednotlivých průpravných her (SSG) jsou zóny intenzity zatížení, ve kterých se hráčky pohybovaly (Obrázek 1–3). Z uvedených obrázků vyplývá, že nejvíce času strávily hráčky v průpravných hrách trvající 6 minut v zóně 90 – 95 % SF_{max} a to 38 % hracího času. Při průpravné hře trvající 5 minut v této zóně strávily 25 % hracího času a ve hře trvající 4 minuty hráčky strávily 18 % hracího času. V zóně 85 – 90 % SF_{max} bylo dosaženo podobných výsledků, při průpravné hře trvající 4 minuty strávily hráčky 34 % času a při hře trvající 5 minut strávily hráčky 33 % času. Zároveň v těchto hodnotách strávily hráčky nejvíce času. Dále u průpravné hry trvající 6 minut v zóně 85 – 90 % SF_{max} strávily hráčky druhou nejvyšší hodnotu 31 % času. Také z hlediska anaerobního prahu (85 % SF_{max}) (Hůlka & Bělka, 2013) můžeme rozdělit jednotlivé grafy.

Při hře trvající 6 minut se hráčky pohybovaly 89% hrací doby nad hodnotou anaerobního prahu. Při hře trvající 5 minut se hráčky vyskytovaly 70 % hrací doby nad hodnotou anaerobního prahu a při hře trvající 4 minut tato hodnota dosahovala 63 % hrací doby.

Statisticky významný rozdíl nastal mezi zónami intenzity zatížení (80 – 85 % SF_{max}) při průpravných hrách trvající 5 a 6 minut $p = 0,048$ a mezi zónami intenzity zatížení (90 – 95 % SF_{max}) při průpravných hrách trvající 5 a 6 resp. 4 minuty $p = 0,032$ resp. $p = 0,000$.

Obrázek 3./ Figure 3.

Zóny intenzity zatížení v průpravné hře SSG 4:4, hrací doba 6 minut./ Load intensity zones in SSG 4vs.4 (6 minutes playing time).



Analýza subjektivního zatížení pomocí Borgovy škály

Nejvyšší hodnoty subjektivního zatížení hráčky (tabulka 2) uváděly v průpravné hře, která trvala 4 minuty, kde průměrná výše hodnot dosahovala $15,8 \pm 1,7$. Statisticky významný rozdíl nastal mezi hodnotami z průpravné hry trvající 5 a 4 min $p = 0,045$.

Tabulka 2./ Table 2.

Hodnoty zatížení v jednotlivých průpravných hrách malých forem pomocí Borgovy škály./ Load values in Small sided games using the Borg scale.

	Délka trvání SSG (4vs.4)		
	4 min	5 min	6 min
Borgovy body	$15,8 \pm 1,7^*$	$13,9 \pm 2,2$	$14,7 \pm 2,5$

Vysvětlivky. statisticky významné hodnoty $p = 0,05^*$

Tabulka 3./ Table 3.

Překonaná vzdálenost v jednotlivých SSG./ Covered distance in each SSG.

	Délka trvání SSG (4vs.4)		
	4 min	5 min	6 min
Překonaná vzdálenost celkem (m)	$462,5 \pm 63,8$	$613,2 \pm 106,3$	$824,6 \pm 169,5^*$
Překonaná vzdálenost za jednu minutu ($m \cdot min^{-1}$)	$115,6 m \cdot min^{-1}$	$122,6 m \cdot min^{-1}$	$137,4 m \cdot min^{-1}$

Vysvětlivky. statisticky významné hodnoty $p = 0,05^*$

Analýza vnějšího zatížení hráček v SSG

Největší hodnota překonané vzdálenosti byla naměřena v SSG trvající 6 minut, kde hráčky překonaly $137,4 \text{ m} \cdot \text{min}^{-1}$ (tabulka 3) Oproti tomu v SSG trvající 4 minuty hráčky překonaly vzdálenost $115,6 \text{ m} \cdot \text{min}^{-1}$. Statisticky významný rozdíl nastal v překonané vzdálenosti v průpravné hře trvající 5ti minuty a 4 minutami resp. 6ti minutami ($p = 0,012$ resp. $p = 0,000$).

Analýza herních statistik

Pokud budeme sledovat celkový počet přihrávek (tabulka 4), tak nejvíce přihrávek bylo při průpravné hře trvající 6 minut. Z měření počtu přihrávek vyplynulo, že si hráčky nejvíce přihrávaly v SSG trvající 5 minut a to 19,4 za minutu. Nejméně přihrávek, 19,1 za minutu, se naměřilo při SSG trvající 6 minut. S tím souviselo i použití driblingu, kde hráčky v SSG trvající 5 minut ho použily 4,16 za minutu. Na rozdíl od SSG trvající 4 minuty byl použit pouze 2,7 za minutu. V technických parametrech nastal statisticky významný rozdíl při použití driblingu v průpravné hře trvající 4 minuty a 5ti minutami resp. 6ti minutami ($p = 0,002$ resp. $p = 0,006$).

Se vzrůstajícím časem se zvětšoval i počet technických chyb v průpravných hrách. Statisticky významný rozdíl nastal v technických chybách v průpravné hře trvající 4 a 6 minut ($p = 0,002$).

Nejvíce gólů se nastřílelo v SSG trvající 6 minut, kde se hráčky trefovaly v hodnotách 2,8 za minutu. Nejmenší úspěšnost vstřelených gólů byla v SSG trvající 5 minut, ve které byla naměřená hodnota 2,2 za minutu. Co se týká počtu střel na bránu v SSG trvající 4 minuty a 6 minut, byla hodnota počtu střel rovna 3,8 za minutu. Avšak v SSG trvající 5 minut byla tato hodnota počtu střel nižší a to 3,1 za minutu. Statisticky významný rozdíl nastal v průměrném počtu střel mezi průpravnou hrou trvající 6 minut a ostatními hrami (4 a 5 min) ($p = 0,015$ resp. $p = 0,004$).

Tabulka 4./ Table 4.

Specifické herní činnosti v SSG (4vs.4) podle délky trvání./ Specific gaming activities in SSG (4vs.4) by time duration.

Technické parametry	Délka trvání SSG (4vs.4)		
	4 min	5 min	6 min
Počet přihrávek	$77,0 \pm 9,9$ (19,3 za minutu)	$97,2 \pm 15,1$ (19,4 za minutu)	$114,8 \pm 8,9$ (19,1 za minutu)
Počet střel	$15,3 \pm 2,1$ (3,8 za minutu)	$15,4 \pm 5,8$ (3,1 za minutu)	$23,0 \pm 1,7^*$ (3,8 za minutu)
Počet gólů	$9,3 \pm 1,2$ (2,3 za minutu)	$11,0 \pm 4,8$ (2,2 za minutu)	$16,8 \pm 3,1$ (2,8 za minutu)
Počet použití driblinku	$10,6 \pm 1,7^*$ (2,7 za minutu)	$20,8 \pm 3,6$ (4,16 za minutu)	$19,8 \pm 4,8$ (3,3 za minutu)
Technické chyby	$1,6 \pm 1,6$	$3,0 \pm 1,6$	$5,2 \pm 1,1^*$

Vysvětlivky. statisticky významné hodnoty $p = 0,05^*$

Diskuse

Použití průpravných her s různým počtem hráčů v tréninku umožňuje simulaci pohybových činností, které musejí hráči vykonávat pod tlakem a únavou jako v utkání (Gabbett, 2002 a 2006). Výsledky Bucheita et al. (2009) zjistili, že modifikovaná hra 4 proti 4 v házené může být použita jako specifická alternativa k intermitentnímu běhu (intervalové metodě), který vede ke zvýšení aerobní kondice hráčů v házené. Z našich výsledků vyplývá, že s narůstající hrací dobou se zvyšuje průměrná srdeční frekvence hráček a zvyšuje se vnitřní zatížení hráček. Všechny hodnoty se blíží k hodnotám k utkání, které byly naměřeny v utkáních žen v dánské lize u přibližně stejné věkové skupiny nebo u jiných ženských týmů $86,5 \pm 4,5$ – $89,2$ % SF_{max} (Michalsik, Madsen, & Aagaard, 2014; Bělka et al. (2014); Manchado, Perš, Navarro, Han, Sung, & Platen, 2013). Zajímavým výsledkem měření je, že i během šesti minut není únava hráček tak velká, že by to mělo vliv na snížení srdeční frekvence, dokonce dochází k navýšení srdeční frekvence. Zvyšuje se i průměrná překonaná vzdálenost za minutu ($115,6$ – $137,4 \text{ m} \cdot \text{min}^{-1}$), která je v porovnání s výsledky Michalsika, Madsena a Aagaarda (2014) z utkání ($78,2 \text{ m} \cdot \text{min}^{-1}$) mnohem vyšší, ale srovnatelná s výsledky studie Bělka, Hůlka, Weissner, Šafář a Samcová (2014) ($113,3 \pm 8,6 \text{ m} \cdot \text{min}^{-1}$). Tyto výsledky byly konzistentní s předchozími studiemi z fotbalu, které zaznamenaly zvýšení průměrné intenzity srdeční frekvence, přestože se trvání cvičení prodlužuje (Tessitore et al., 2006), přičemž tento účinek je výraznější v kontinuálním, na rozdíl od velmi krátkých intermitentních formátů (Hill-Haas, 2009). Velmi krátké intermitentní formáty se rozumí specifická cvičení (SSG) do 2–3 minut.

Podle našich výsledků jsme nakloněni myšlence Buchheita et al. (2009) a Corvino et al. (2014), že krátké trvání hry a snížení počtu hráčů na hřišti s SSG vede k nárůstu objemu cyklických pohybů v krátkodobém horizontu. Celkový počet střel, přihrávek, gólů se v naší studii zvýšil, ale pokud tyto hodnoty přepočteme na jednu minutu hry, tak se počet přihrávek, střel a gólů se v jednotlivých modifikovaných hrách téměř nelišil. Jen s přibývajícím únavou se zvýšil počet technických chyb, stejně jako tomu bývá při vlastním utkání házené. Důležitým zjištěním předložené studie je fakt, že v tréninkovém procesu házené, lze použít delší dobu trvání modifikované hry, aniž by došlo k zásadnímu snížení intenzity cvičení. Tento fakt nám umožňuje použít šestiminutový úsek modifikované hry jako specifický trénink intervalovou metodou, při zachování téměř všech pravidel házené.

Dále se domníváme, že v porovnání s tréninkem obecné kondice jsou specifické SSG cvičení o větším prožitku a motivaci hráčů. Tuto úvahu podporují především studie z fotbalového prostředí, kde podle Scanlana a Lewthwaite (1986) má kondiční prožitek vliv na motivaci hráčů k vyššímu zatížení. Brière, Vallerand, Blais, Pelletier (1995) a McAuley, Tammien (1989) tvrdí, že sportovci, kteří mají dostatečné sportovní vyžití, se lépe motivují. A tento fakt potvrzují ve své studii Alvarez, Balaguer, Castillo a Duda (2009), kteří tvrdí, že když mladí fotbalisté vnímají své psychologické uspokojení, vykazují vyšší stupeň sportovní motivace.

Závěr

Výsledky této studie ukázaly, že doba trvání SSG může ovlivnit vnitřní a vnější zatížení hráčů směrem ke zvýšení jejich zatížení. SSG v házené trvající šest minut podporují činnosti, při kterých se hráči mají pohybovat vysokou intenzitou. Proto je vhodné tento časový úsek zařazovat do tréninkového procesu aniž by se snížila intenzita zatížení a zároveň se zvyšuje i počet herních dovedností a situací potřebných v tréninku házené blížícím se k herním situacím v utkáních. Bylo by vhodné v dalších výzkumech sledovat krevní laktát, ale v průběhu tréninkového procesu házené je to často problematické.

Literatura

- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *Spanien Journal of Psychology*, 12, 138–148.
- Arcos, A., et al. (2015). Effects of Small Sided Games vs. Interval Training in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in Young Elite Soccer Players. *PLoS ONE*, 10(9), 1–10. doi:10.1371/journal.pone.0137224.
- Attene, G., Laffaye, G., Chaouachi, A., Pizzolato, F., Migliaccio, G. M., & Padulo, J. (2015). Repeated sprint ability in young basketball players: One vs. two changes of direction (Part 2). *Journal of Sports Science*, 9, 1–11.
- Bělka, J., Hůlka, J., Weisser R., Šafář, M., & Samcová, A. (2014). Analyses of time–motion and heart rate in elite female players (U 19) during competitive handball matches. *Kinesiology*, 46(1), 33–43.
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, N., & Pelletier, L. (1995). Development and validation of a measure of intrinsic, extrinsic, and a motivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465–489.
- Buchheit, M., Laursen, P. B., Kuhnle, J., Ruch, D., Renaud, C., & Ahmaidi, S. (2009). Game-based training in young elite handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 30, 251–258.
- Buchheit, M., Lepretre, P. M., Behaegel, A. L., Millet, G. P., & Ahmaidi, S. (2009). Cardiorespiratory responses during running and sport specific exercises in handball players. *Journal Science of Medicine Sport*, 12, 399–405.
- Buchheit, M., Millet, G. P., Parisy, A., Pourchez, S., Laursen, P. B., & Ahmaidi, S. (2008). Supra-maximal training and post-exercise parasympathetic reactivation in adolescents. *Medicine Science Sports Exercise*, 40, 362–371, 2008.
- Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medicine*, 22(4), 380–397.
- Delamarche, P., Gratas, A., Beillot, J., Dassonville, J., Rochcongar, P., & Lessard, Y. (1987). Extent of lactic anaerobic metabolism in handballers. *International Journal of Sports Medicine*, 8, 55–59.

- Dellal, A., Jannault, R., Lopez-Segovia, M., & Pialoux, V. (2011). Influence of the numbers of players in the heart rate responses of youth soccer players within 2 vs. 2, 3 vs. 3 and 4 vs. 4 small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 28, 107–114.
- Gabbett, T. J. (2002). Training injuries in rugby league: an evaluation of skill-based conditioning games. *Journal of Strength Condition Research*, 16, 236–241.
- Gabbett, T. J. (2006). Skill-based conditioning games as an alternative to traditional conditioning for rugby league players. *Journal of Strength Condition Research*, 20, 309–314.
- Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibanez, J., Gonzalez-Badillo, J. J., & Izquierdo, M. (2006). Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Medicine Science of Sports Exercise* 38, 357–366.
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. *Journal of Strength Condition Research*, 28, 3594–3618.
- Harrison, C. B., Gill, N. D., Kinugasa, T., & Kilding, A. E. (2013). Quantification of physiological, movement, and technical outputs during a novel small-sided game in young team sport athletes. *Journal of Strength Condition Research*, 27, 2861–2868.
- Harrison, C. B., Kilding, A. E., Gill, N. D., & Kinugasa, T. (2014). Small-sided games for young athletes: Is game specificity influential?. *Journal of Sports Science*, 32, 336–344.
- Hill-Haas S, Rowsell G, Dawson B, & Coutts A. (2009). Acute physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimens in youth soccer players. *Journal of Strength Condition Research*, 23, 111–115.
- Hill-Haas, S. V., Coutts A. J., Rowsell, G. J., & Dawson, B. T. (2009). Generic versus small-sided game training in soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 30, 636–642, doi:10.1055/s-00029-1220730.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41, 199–220.
- Hoffmann, J. J. Jr, Reed, J. P., Leiting, K., Chiang, C. Y., & Stone, M. H. (2014). Repeated sprints, high-intensity interval training, small-sided games: Theory and application to field sports. *International Journal of Sports Physiological Performance*, 9, 352–357.
- Chaouachi, A., Chtara, M., Hammami, R., Chtara, H., Turki, O., & Castagna, C. (2014). Multidirectional sprints and small-sided games training effect on agility and change of direction abilities in youth soccer. *Journal Strength of Condition Research*, 28, 3121–3127.
- Iacono, A., Eliakim, A., & Meckel, Y. (2015). Improving fitness of elite handball players: Small-sided games vs. high-intensity intermittent training. *Journal of Strength Condition Research*, 29, 835–843.
- Iacono, D. A., Ardigo, L. P., Meckel, Y., & Padulo, J. (2016). Effect of small-sided games and repeated shuffle sprint training on physical performance in elite handball players. *Journal Strength of Condition Research*, 30(3), 830–840.
- Karcher, C. & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Medicine*, 44, 797–814.
- Loftin, M., Anderson, P., Lytton, L., Pittman, P., & Warren, B. (1996). Heart rate response during handball singles match-play and selected physical fitness components of experienced male handball players. *Journal Sports of Medicine Physical Fitness*, 36, 95–99.
- Los Arcos, A., Vazquez, J. S., Martin, J., Lerga, J., Sanchez, F., Villagra, F., & Zulueta, J. (2015). Effects of small-sided games vs. Interval training in aerobic fitness and physical enjoyment in young elite soccer players. *Plos One*, 10(9), e0137224.
- Manchado, C., Perš, J., Navarro, F., Han, A., Sung, E., & Platen, P. (2013). Time-motion analysis in women's team handball: importance of aerobic performance. *Journal of human sport & exercise*, 8(2), 376–390.
- McAuley, E., & Tammen, V. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Sport Exercises and Psychology*, 11, 84–93.
- Michalsik L. B., Madsen K., & Aagaard P. (2014). Match performance and physiological capacity of female elite team handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 35(7), 595–607. doi: 10.1055/s-0033-1358713.

- Michalsik, L. B., & Aagaard, P. (2015). Physical demands in elite team handball: Comparisons between male and female players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(9), 878–891.
- Michalsik, L.B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2014). Match Performance and Physiological Capacity of Female Elite Team Handball Players, *International Journal of Sports Medicine*, 35(7), 595–607.
- Owen, A. L. (2003). *Physiological and Technical Analysis of Small-Sided Conditioned Training Games within Professional Football*. Wrexham, Wales: SAGE Publications.
- Owen, A. L., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small- vs. large-sided games in elite professional soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(8), 2104–2110.
- Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 35(4), 286–292.
- Povoas, S. C., Seabra, A. F., Ascensa, A. A., Magalhaes, J., Soares, J. M., & Rebelo, A. N. (2012). Physical and physiological demands of elite team handball. *Journal Strength of Condition Research*, 26, 3365–3375.
- Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z. (2013). A comparison of the physiological and technical effects of high-intensity running and small-sided games in young soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(3), 455–465.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
- Rannou, F., Prioux, J., Zouhal, H., Gratas-Delamarche, A., & Delamarche, P. (2001). Physiological profile of handball players. *Journal Sports of Medicine Physical Fitness*, 41, 349–353.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social Psychology Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25–35.
- Tessitore A., Meeusen R., Piacentini M., Demarie S., & Capranica L. (2006). Physiological and technical aspects of "6-a-side" soccer drills. *Journal Sports of Medicine Physical Fitness*, 46, 36–43.

Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultura
Katedra sportu
jan.belka@upol.cz

VLIV INTERVENČNÍHO PROGRAMU AEROBICS BODY EXPRESS NA SVALOVOU SÍLU

EFFECT OF THE AEROBICS BODY EXPRESS INTERVENTION PRO- GRAM ON MUSCLE STRENGTH

K. Kovaříková

Univerzita Karlova Praha, Přírodovědecká fakulta, Katedra tělesné výchovy

ABSTRACT

Aerobic exercise programs (aerobics) offer a range of physical activities for the general population. At present, the exercise is mainly focused on influencing and developing strength. Plyometric exercises to strengthen the lower limbs are also included in aerobics. The selected Aerobics Body Express program (ABE) does not use any exercise aid, it is based only on strengthening with own body weight

The goal of the study was to verify the efficiency of the ABE strength training program and to analyze its impact on three selected types of muscle strength (static, dynamic, plyometric) and on three muscle groups (upperlimbs, lowerlimbs, abdominal muscles).

The study involved 95 subjects aged 20 – 25. Our main method consisted in measurements provided by a battery of motor tests focusing on strength. Based on the difference between the pretest and posttest measurements and using the Sign and Wilcoxon tests, we evaluated the change in a selected strength parameter and validated or refuted the effect of the ABE program. The testing took place during 3 years with the ABE program intervention lasting 3 months, once a week.

Measurement results for the experimental group showed statistically verifiable changes in all tests. A significant improvement occurred in both abdominal tests. The upper limb strength and surprisingly plyometric strength of the lower limbs also scored a moderate improvement. Based on our results, we can conclude that the ABE program is effective even when applied once a week.

Keywords: aerobics; motor skills program; muscle strength; plyometric exercises

SOUHRN

Programy aerobní gymnastiky (aerobiku) jsou nabídkou pohybové aktivity pro širokou populaci. Cvičení je v současné době zaměřeno zejména na ovlivňování a rozvíjení síly. Do lekcí aerobiku jsou zařazovány i plyometrické cviky pro posílení dolních končetin. Vybraný program Aerobics Body Express (ABE) nevyužívá žádné cvičební pomůcky, je založen pouze na posilování hmotností vlastního těla.

Cílem výzkumu bylo ověřit účinnost programu ABE, analyzovat jeho vliv na tři vybrané druhy síly (statickou, dynamickou, plyometrickou) a tři svalové partie (horní končetiny, dolní končetiny, břišní svalstvo). Výzkumu se zúčastnilo 95 probandů ve věku 20 – 25 let. Výzkumnou metodou bylo měření, testování prostřednictvím baterie motorických testů. Na základě rozdílu pretestu a posttestu byla pomocí Sign testu a Wilcoxonva testu vyhodnocena změna vybraného parametru síly a potvrzena či vyvrácena účinnost programu ABE. Testování probíhalo průběžně po dobu 3 let, intervence byla 3 měsíce, 1× týdně.

Výsledky měření prokázaly statisticky významné změny ve všech testech u experimentální skupiny. Signifikantní zlepšení se projevilo v obou testech na břišní svalstvo. Mírné zvýšení úrovně síly bylo zaznamenáno u síly horních končetin a překvapivě i u plyometrické síly dolních končetin. Na základě výsledků je možno usuzovat, že program ABE je účinný již při aplikaci 1× týdně.

Klíčová slova: aerobik; pohybový program; svalová síla; plyometrické cviky

Úvod

Pravidelná pohybová aktivita je základem zdravého životního stylu. Určitá úroveň tělesné zdatnosti je nezbytná v každodenním životě člověka, tedy je i dobrým předpokladem pro pracovní či sportovní výkonnost (Novotná, Čechovská, & Bunc, 2006). Aerobik jako součást fitness sportu patří s během, plaváním, cyklistikou a chůzí mezi pět nejfrekventovanějších sportovních aktivit v Evropě (Scheerder et al., 2011). Mezi významné státy udávající směr vývoje aerobiku je možno uvést Švédsko, které dle průzkumu Eurobarometr 412 (2014) vede v celkové účasti populace ve sportu.

Aerobik je druh aerobní gymnastiky, jedná se o skupinové cvičení s hudbou (Jarkovská, 1983; Skopová & Zítka, 2005). Základní podmínky tohoto kondičního programu vychází z aerobního tréninku, jak ho vymezil Dr. K. H. Cooper (1980). Účinky pravidelného cvičení vedou ke zlepšení tělesné zdatnosti, především vytrvalostních schopností. V roce 1990 American College of Sports Medicine doporučuje kromě aerobního tréninku zařadit také posilování. Efekty spojení aerobního vytrvalostního a silového tréninku podrobně popisuje již Pollock & Vincent (1996).

Už několik let je v hodinách aerobiku akcentována, více než trénink kardio-respiračního systému, podpora svalové síly, tedy jednoduchý, intenzivní a efektivní program, který je zaměřen na zpevnění svalstva těla a zvýšení vytrvalostní síly. Většina posilovacích pohybových programů v aerobiku pracuje s vlastní vahou těla nebo s malým odporem (Jarkovská, 2005). Pro komplexní posílení těla a svalových řetězců jsou v aerobiku posilovací cviky zakomponovány do pohybových sestav, nazývaných choreografie. Posilovací cviky, jako např. výskoky nebo kliky, nejsou procvičovány izolovaně, ale v plynulých přechodech s prvky posilovacího druhu aerobiku. Vnímání svalové síly z hlediska svalových řetězců je podobné jako v tanci. Bordier (1992) popisuje součinnost svalů při pohybu tanečníků. Uvádí, že tělo je tak silné, jak je silný nejslabší článek svalového řetězce. Všechny svaly předního i zadního řetězce musí pracovat současně a musí být dobře posíleny.

Oblast aerobiku prošla velkým vývojem. Ve 21. století začal obrovský nárůst nových druhů pohybových programů, vzniklo mnoho různých posilovacích pomůcek a aerobik tak dostal jiný směr (Kovářková, 2017). V současné době má klasický aerobik a jeho posilovací formy bez moderního náčiní inferiorní postavení vůči novým trendům a pomůckám. Ne vždy nově vzniklé a propagované programy jsou zárukou efektivních a zdravotně nezávadných pohybových aktivit. Jako příklad nekritické popularizace můžeme zmínit např. jumping nebo nordic walking (Kračmar, Bačáková, Mikulíková, Hrouzová, & Hojka, 2011). Obdobně se v poslední době v aerobiku můžeme setkat s hojným zapojováním plyometrických cviků do choreografie. Mnoho studií se zabývá explozivní silou a jejím ovlivněním ve sportu, jedná se ovšem o sporty jako je atletika, volejbal (Vanderka, Kojnok, & Longová, 2013), fotbal (Vaidová & Kaplan, 2012; Ščibrány, Olasz, & Vanderka, 2015), plavání (Jebavý, Hojka, Crossan, & Baumrtová, 2016), fitness atd. Momentálně není k dispozici, ani v zahraniční literatuře, žádná speciální studie, která by se věnovala vytrvalostní a explozivní síle v lekcích aerobiku.

Cílem našeho výzkumu je ověření účinnosti jednoduchého, efektivního a koordinačně nenáročného programu, který nevyužívá žádné pomůcky a je založen na posilování hmotností vlastního těla. Současně chceme zjistit, zda zapojování plyometrických cviků v hodinách aerobiku je opodstatněné. Gymnastické posilování, stejně tak posilování v lekcích aerobiku, se využívá hlavně za účelem zvýšení úrovně síly bez výrazné svalové hypertrofie (Křištofič, 2014). Pro posílení horních končetin jsou nejvhodnější různá tlaková cvičení, variace kliků, shybů a vzporů (Lauren & Clark, 2013). Trup, respektive břišní svalstvo, můžeme rozdělit na povrchovou a hlubokou vrstvu ventrálních svalů středu těla. Ty první je vhodné procvičovat klasickou koncentrickou kontrakcí, zvedáním horní poloviny trupu. Hlubokou vrstvu svalů dobře procvičíme izometrickou kontrakcí a aktivací hlubokého stabilizačního systému páteře, tzv. Core tréninkem (2014). Křištofič (2012) uvádí, že posilování svalů tělesného jádra je třeba vnímat jako doplněk klasického posilování a ne jako jeho náhradu. V aerobiku se rovněž objevují otázky a diskuze o tom, který trénink je prioritní, zda posilování povrchové vrstvy ventrálních svalů nebo posilování hluboké vrstvy břišních svalů. Intervenčním programem Aerobic Body Express (ABE) je převážně zacílen na aktivaci povrchových svalů, nicméně při posilování břišního svalstva izometrickou kontrakcí a výdržemi ve statických polohách dochází k posílení hluboké vrstvy břišních svalů. Z tohoto důvodu nás zajímá, který z testů na břišní svalstvo zaznamená větší změnu mezi vstupními a závěrečnými hodnotami při aplikaci intervenčního programu.

Metodika

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 95 studentů 2. ročníku vybrané VŠ a studentů VOŠ, zaměřené na vzdělávání v oblasti tělesné výchovy a sportu. Probandi tvořili homogenní skupinu ve věku 20 – 25 let, bez genderového rozdělení. Mezi testovanými probandy nebyli vrcholoví ani výkonově trénovaní sportovci, stejně tak nikdo s nadváhou posuzovanou indexem BMI. Působení aerobním intervenčním programem ABE probíhalo v hodinách povinně volitelného předmětu Aerobik. V době působení intervence probandi neabsolvovali žádný jiný sportovní trénink. Nejednalo se o randomizovaný výběr, který nemohl být z důvodů obtížnosti realizace ve školním prostředí uskutečněn. Výzkumný soubor byl vytvořen na základě konkrétních dostupných podmínek. Experimentální skupiny byly tři, měřené ve třech po sobě jdoucích letech. Pro výsledné zpracování dat byly výsledky všech tří skupin sloučeny. Kontrolní skupina byla jedna, neprobíhala u ní aplikace programu ABE.

Tabulka 1./ Table 1.

Charakteristika výzkumného souboru./ Characteristics of the research file.

Skupina		Muži	Ženy	rok měření	Škola
experimentální 1	25	17	8	2012	VŠ
experimentální 2	17	12	5	2013	VŠ
experimentální 3	28	16	12	2014	VŠ
kontrolní 4	25	17	8	2014	VOŠ

Intervenční program aerobiku

Aerobics Body Express je třiceti minutový posilovací pohybový program zaměřený na rozvoj vytrvalostních silových schopností, využívající posilování hmotností vlastního těla. Dovalil et al. (2009) uvádí u vytrvalostní metody 30 – 40 % odporu. ABE vychází ze základních kroků aerobiku složených do choreografie, do které jsou zakomponovány dynamické, izometrické a plyometrické cviky pro posílení velkých svalových skupin. Působení intervenčního programu Aerobics Body Express trvalo tři měsíce, intervence probíhala 1 × týdně.

Samotnému vybranému programu předcházela deseti minutový Warm up – rozcvičení pomocí prvků klasického aerobiku. Choreografie ABE se skládala z 10 bloků (po 32 dobách), cvičení probíhalo nepřerušovaně po dobu třiceti minut. Jako cviky zaměřené na dolní končetiny byly využity různé kombinace výpadů, dřepů a plyometrických výskoků. Jako cviky zaměřené na horní končetiny byly použity především klasické kliky a tricepsové kliky ze vzporu ležmo, procvičované jak fázovaně, tak s výdrží. Jako cviky zaměřené na břišní svalstvo, byly zařazeny izometrické výdrže v podporech na předloktích, sedy s přednožením či přednožením pokrčmo a pomalé sedy lehy pokrčmo či zvedání hrudníku v lehu pokrčmo. Po hlavním programu následovalo deset minut závěrečného zklidnění a kompenzační statický strečink.

Měření

Měření probíhalo prostřednictvím baterie motorických testů. Z šesti testů byly dva testy zaměřeny na dynamickou sílu (T1 a T2), dva testy na statickou sílu (T5 a T6) a dva testy na plyometrickou sílu (T3 a T4). Z jiného pohledu byly testy zaměřeny na jednotlivé svalové partie, a to dva testy na dolní končetiny (T3 a T4), dva testy na horní končetiny (T1 a T6) a dva testy na břišní svalstvo (T2 a T5). Testy pro dolní končetiny byly zvoleny shodně s testy na plyometrickou sílu z důvodu častého užívání plyometrických cviků v posilovacích hodinách aerobiku. Jednalo se o různé modifikace explozivních výskoků s brzděním dopadu.

Testy byly vybrány z publikace staršího data vydání, což ovšem z hlediska antropomotoriky nelze považovat za nedostatek, vzhledem k možnosti použít testy s ověřenou stabilitou reliability. Měkota & Blahuš (1983) uvedli u každého testu stabilitu reliability (r_{stab}). Koeficient reliability byl určen opakováním testu. Pro výzkum byly vybrány testy s vyšším koeficientem r_{stab} a zároveň takové, které vyhovovaly potřebám programu ABE.

- T1 – tricepsové kliky ve vzporu na začátku bradel (Měkota & Blahuš, 1983)
 - horní končetiny, dynamická síla, $r_{stab} = 0,91$
- T2 – sedy lehy pokrčmo (Měkota et al., 1996)
 - břišní svalstvo, dynamická síla, $r_{stab} = 0,85$
- T3 – skok do dálky z místa (Měkota et al., 1996)
 - dolní končetiny, výbušná síla, $r_{stab} = 0,93$
- T4 – skok do výšky, vertikální skok (Měkota & Blahuš, 1983)
 - dolní končetiny, výbušná síla, $r_{stab} = 0,90$
- T5 – výdrž v sedu v záklonu s přednožením (Měkota & Blahuš, 1983)
 - břišní svalstvo, statická síla, $r_{stab} = 0,88$
- T6 – výdrž ve shybu nadhmatem (Měkota et al., 1996)
 - horní končetiny, statická síla, $r_{stab} = 0,80$.

Statistické zpracování

Boxploty byly z naměřených dat vygenerovány pomocí softwarového systému Wolfram Mathematica 11.1, v němž probíhalo i veškeré další zpracování. Pravděpodobnost, že data mají normální rozložení, byla určena pomocí testu Kolmogorov-Smirnov. Pravděpodobnost, že data naměřená u dané skupiny probandů při pretestu a posttestu, vznikla náhodným výběrem z téže populace, byla zjištěna Sign testem – párovým znaménkovým testem. Wilcoxonův test jsme nemohli použít v každém testu z důvodu nesymetrie zkoumaných dat vůči mediánu. Wilcoxonův test samozřejmě připouští jistou míru odchylek. Tam, kde to data umožňovala, jsme použili i tento test. Pokud byl výsledek testu, tedy odpovídající hodnota pravděpodobnosti, menší než 0,025, vyloučili jsme nulovou hypotézu – tedy, není pravda, že mezi pretestem a posttestem nedošlo ke změně mediánu naměřených dat.

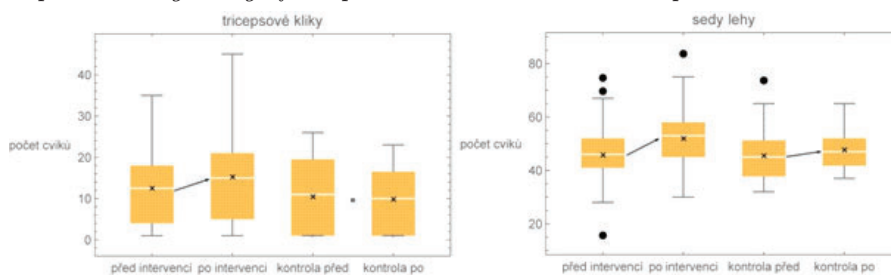
Všechny číselné údaje byly uváděny po zaokrouhlení na 6 platných číslic. Za hladinu významnosti při rozhodování o přijetí či zamítnutí testované hypotézy jsme zvolili $\alpha = 0,025$.

Výsledky

Grafy 1, 2 a 3 znázorňují výsledná data všech 6 testů. Rozdělení na muže a ženy při dílčím zpracování výsledků nepřineslo odlišné výsledky od sjednocené skupiny, proto byla použita výsledná data bez genderových rozdílů. Krabicový diagram (boxplot) znázorňuje charakteristiky rozložení hodnot v pretestu a posttestu u experimentální skupiny a kontrolní skupiny, jde o medián, 1. a 3. kvartil, průměr, dolní a horní vous (1,5 mezikvartilového rozpětí) a případně odlehle hodnoty.

Graf 1./ Graph 1.

Boxplot T1 – tricepsové kliky ve vzporu na začátku bradel a T2 – sedy lehy pokrčmo./ Boxplot T1 – triceps push ups at the beginning of the parallel bars and T2 – sits up.



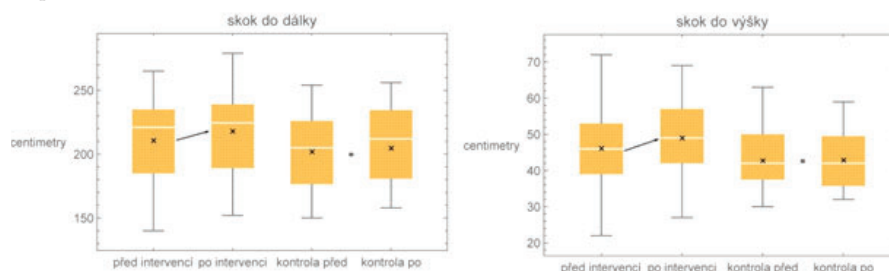
U tricepsových kliků ve vzporu na začátku bradel nám párový znaménkový test shody rozložení měřené veličiny v pretestu a posttestu experimentální skupiny vyloučil nulovou hypotézu, tedy došlo ke změně. Z boxplotu můžeme interpretovat, že se jednalo o zlepšení. U kontrolní skupiny jsme danou hypotézu nevyhloučili, tedy ke změně nedošlo. Wilcoxonův test bylo možné použít jen u kontrolní skupiny, kde jsme získali shodný výsledek o nepotvrzení změny.

Párový znaménkový test u sedů lehů pokrčmo vyloučil nulovou hypotézu u obou skupin, jak u experimentální, tak u kontrolní skupiny. Došlo ke změně, míra zlepšení je zřetelná na boxplotu. Wilcoxonův test bylo možné použít u obou skupin, přičemž výsledky se liší od výsledků znaménkového testu. Wil-

coxonův test potvrdil změnu pouze u experimentální skupiny. Z hraniční hodnoty pravděpodobnosti u kontrolní skupiny v párovém znaménkovém testu ($p = 0,0226558$) a z platnosti nulové hypotézy ve Wilcoxonově testu ($p = 0,0391988$) můžeme usuzovat, že zlepšení u kontrolní skupiny bylo těsné, což je patrné i z boxplotu.

Graf 2./ Graph 2.

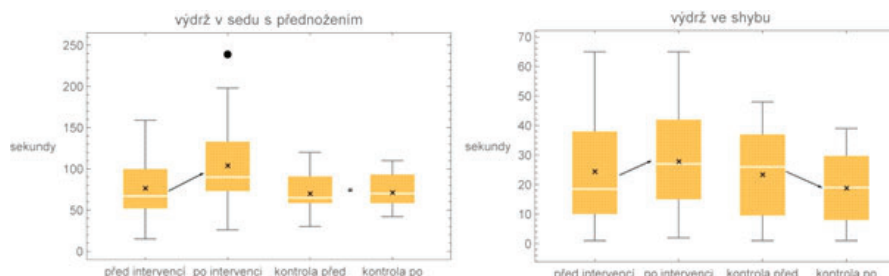
Boxplot T3 – skok do dálky z místa a T4 – skok do výšky./ Boxplot T3 – standing long jump and T4 – vertical jump.



V obou testech na dolní končetiny a současně na plyometrickou sílu jsme získali stejné výsledky. Párový znaménkový test vyloučil nulovou hypotézu u experimentální skupiny a nevyloučil ji u kontrolní skupiny. Z boxplotu můžeme usuzovat, že v obou testech (ve skoku do dálky z místa a skoku do výšky) tedy došlo ke zlepšení u experimentální skupiny, u kontrolní skupiny ke změně nedošlo. Wilcoxonův test bylo možné použít u obou skupin a jeho výsledky se shodovaly se znaménkovým testem. V obou případech ke změně došlo u experimentální skupiny, u kontrolní skupiny k ní nedošlo.

Graf 3./ Graph 3.

Boxplot T5 – výdrž v sedu v záklonu s přednožením a T6 – výdrž ve shybu nadhmatem./ Boxplot T5 – static sit up endurance test with legs lifted T6 – endurance test pull up with palms backward position.



První boxplot znázorňuje test výdrž v sedu v záklonu s přednožením. Párový znaménkový test shody vyloučil nulovou hypotézu u experimentální skupiny a nevyloučil ji u kontrolní skupiny. Z boxplotu můžeme usuzovat, že u experimentální skupiny se jednalo o signifikantní zlepšení. Wilcoxonův test bylo možné použít jen u kontrolní skupiny. Výsledek byl identický, kontrolní skupina nezaznamenala změnu.

V posledním testu – ve výdrži ve shybu nadhmatem – došlo ke změnám u obou skupin. Párový znaménkový test vyloučil nulovou hypotézu jak v experimentální, tak v kontrolní skupině. Boxplot zachycuje zlepšení u experimentální skupiny a zhoršení u kontrolní skupiny. Wilcoxonův test bylo možné použít pouze u kontrolní skupiny a to se shodným výsledkem.

Wilcoxonův test byl použit tam, kde to data umožňovala díky symetrickému rozložení kolem mediánu. U T1, T5 a T6 nebylo možné tento test u experimentální skupiny použít z důvodu nesymetrie výsledků měření. Výsledky zpracování zkoumaných dat pomocí párového znaménkového testu a Wilcoxonova testu byly konzistentní, s výjimkou T2, kde jeden test změnu potvrdil, druhý test změnu nepotvrdil.

V tabulce 2 uvádíme pravděpodobnost shody rozložení měřené veličiny v pretestu a posttestu a to jak pro párový znaménkový test, tak pro Wilcoxonův test.

Tabulka 2./ Table 2.

Výsledné pravděpodobnostní hodnoty párového znaménkového testu a Wilcoxonova testu shody rozložení měřené veličiny v pretestu a posttestu u experimentální a kontrolní skupiny. V případě, že Wilcoxonův test nebylo možné použít, není příslušná hodnota vyplněna./ The resulting probability values of the paired sign and Wilcoxon signed-rank tests for the pretest and posttest distributions of the measured variable in both the experimental and control groups. In case the Wilcoxon test was inapplicable, the corresponding value is left blank.

	Párový znaménkový test – experimentální skupina	Párový znaménkový test – kontrolní skupina	Wilcoxonův test – experimentální skupina	Wilcoxonův test – kontrolní skupina
T1	$1,01821 \cdot 10^{-9}$	0,548828	-	0,221856
T2	$3,91412 \cdot 10^{-10}$	0,0226558	$3,17756 \cdot 10^{-10}$	0,0391988
T3	$2,24892 \cdot 10^{-8}$	0,15159	$1,80623 \cdot 10^{-9}$	0,0775036
T4	$6,90142 \cdot 10^{-9}$	0,690038	$1,0907 \cdot 10^{-7}$	0,775163
T5	$2,21535 \cdot 10^{-14}$	0,690038	-	0,426899
T6	$2,36163 \cdot 10^{-9}$	0,0000660419	-	0,000129573

Průměrný vstupní počet tricepsových kliků ve vzporu na začátku bradel u experimentální skupiny byl 11,8 a průměrný výstupní počet je 14,56, u kontrolní skupiny šlo o hodnoty 9,76 a 9,12. V prvním testu došlo u experimentální skupiny ke zlepšení. Testováním počtu kliků na bradlech byla hodnocena vytrvalostní dynamická svalová síla trojhlavého svalu pažního a svalů pletence ramenního. Trénink kliků byl účinný.

Počet sedů lehů pokrčmo vykázal u experimentální skupiny průměrné hodnoty 46,21 před intervencí a 52,4 po intervenci. U kontrolní skupiny byly průměrné hodnoty 45,96 před a 48,16 po intervenci. Sedy lehy testují vytrvalostní dynamickou sílu břišního svalstva, především přímého svalu břišního. U tohoto testu došlo u experimentální skupiny k signifikantním změnám. Posilování břišního svalstva bylo velmi důležité a smysluplné. Hodnoty průměrného výkonu u skoku do dálky z místa byly u experimentální skupiny 211,61 cm před a 218,87 cm po intervenci, u kontrolní skupiny 202,84 cm před a 205,64 cm po intervenci. U skoku do výšky byly průměrné hodnoty 46,46 cm před a 49,31 cm po intervenci u experimentální skupiny a 43,04 cm před a 43,2 cm po intervenci u kontrolní skupiny. Oba testy byly zaměřeny na explozivní sílu dolních končetin. V obou případech došlo u experimentální skupiny ke změnám, výbušná síla dolních končetin se mírně zlepšila.

Průměrná vstupní hodnota v testu výdrže v sedu v záklonu s přednožením byly u experimentální skupiny 77,97 s a výstupní hodnota 105,44 s. U kontrolní skupiny byl průměr vstupních hodnot 71,4 s a výstupních hodnot 72,72 s. V tomto testu došlo u experimentální skupiny k signifikantní změně. Test měřil statickou sílu břišního svalstva, konkrétně příčného svalu břišního. Stejně tak jako v druhém testu na břišní svalstvo došlo k výraznému zlepšení.

Posledním testem byla výdrž ve shybu nadhmatem. Zde byl průměr vstupu 24,81 s a průměr výstupu 28,21 s u experimentální skupiny. U kontrolní skupiny byly hodnoty průměru vstupu 23,76 s a výstupu 19,2 s. Testem byla hodnocena statická síla zádového svalstva (širokého svalu zádového a dolní části trapézového svalu) a dvojhlavého svalu pažního. Zde došlo ke změnám u obou skupin, u experimentální skupiny šlo o zlepšení, u kontrolní skupiny o zhoršení průměrné hodnoty.

Diskuse

Cílem našeho výzkumu bylo ověření účinnosti intervenčního programu Aerobics Body Express (ABE) a vyhodnocení změn u motorických testů zaměřených na měření vybraných parametrů síly. Testování bylo uskutečněno na 95 studentech před a po aplikaci tříměsíčního intervenčního programu ABE. Záměrem studie bylo prokázání účinnosti cviků využívajících hmotnost vlastního těla na vytrvalostní dynamickou a statickou sílu. Chtěli jsme ověřit, zda aerobní posilovací program aplikovaný

1× týdně po dobu tří měsíců bez moderního náčiní byl dostatečný a vedl ke změnám úrovně vytrvalostní svalové síly. Dále jsme chtěli zjistit, zda užívání náročných plyometrických cviků v posilovacích hodinách aerobiku vedlo ke změnám explozivní síly, neboť implementaci těchto cviků do choreografie jsme považovali za nadbytečnou. Naše předpoklady vycházely především ze skutečnosti, že aerobik je převážně realizován jako komerční sportovní aktivita a v užším slova smyslu není sportem, jehož cílem je zvyšování explozivní síly za účelem lepší výkonnosti. Explozivní síla v aerobiku není tak důležitá, jako je tomu např. v atletice nebo volejbalu, přesto jsou plyometrické cviky hojně zařazovány do lekcí aerobiku.

Výsledky testů ukázaly, že i cvičení aplikované jen 1× týdně může vést ke zvýšení svalové síly. Měření prokázalo u experimentální skupiny statisticky prokazatelné změny ve všech testech. V testech na trup došlo k signifikantním změnám v obou testech, z čehož je možno vyvodit významné zlepšení úrovně síly břišního svalstva. U kontrolní skupiny došlo ke změnám u dvou testů. V jednom případě se jednalo o nepatrné zlepšení, v druhém případě o zhoršení. Těmto změnám není opodstatněné přikládat nějaký význam.

Výsledky testů na dolní končetiny a současně na výbušnou sílu potvrdily statisticky prokazatelnou změnu. Výsledek nás překvapil, neboť jsme účinek ABE na tento druh síly nepředpokládali. I když procvičované plyometrické cviky jsou podobné testovaným cvikům a tím by se mohl pozitivní výsledek zdát předvídatelný, považovali jsme aplikaci plyometrických cviků 1× týdně za nedostatečné množství podnětů ke zvýšení explozivní síly. Trénink plyometrických cviků pro zvýšení výbušné síly není pro aerobik prioritou, přesto jsou tyto cviky ve velké míře používány. Ze změny výkonu síly dolních končetin se můžeme domnívat, že začlenění těchto cviků do posilovacích hodin aerobik bylo správné.

Trénink výbušné síly zlepšuje nejen sportovní výkon, ale i fyzickou výkonnost u vytrvalostních sportovců (Tihanyi, 2012). Faktem zůstává, že plyometrická síla je zhruba z 65 % geneticky daná (Bartůňková et al., 2013), závisí na podílu rychlých FG (fast glycolytic) svalových vláken a je ovlivnitelná jen v malé míře. Na rozdíl od aerobiku je např. ve volejbalu trénink a zatížení plyometrického charakteru pro zvýšení výbušné síly velmi žádoucí. Vanderka, Kojnok, & Longová (2013) ve svém výzkumu u vrcholových volejbalistek prokazují zlepšení úrovně vertikálního skoku. V atletice jsou dokonce plyometrické cviky pro maximalizaci výkonu doporučovány zařazovat již v zahřívací části (Johnson, Baudin, Ley, & Collins, 2017).

U testů na měření síly horních končetin nás výsledek nepřekvapil, neboť jsme očekávali změnu, tedy zlepšení. Aplikované klasické i tricepsové kliky jsou jedny z nejčastěji využívaných, běžných cviků při tréninku síly horních končetin vlastní vahou těla. Např. v roce 2011 (Ebben et al.) proběhla studie, která analyzovala rozdíly silového projevu ve změnách pozicích kliku. Největší účinek měl trénink kliků se zvýšenou pozicí dolních končetin, bez genderových rozdílů. Druhý motorický test byla výdrž ve shybu nadhmatem, což byl test hodně využívaný u výkonnostních lezců. Došla & Meško (2015) naměřili u výkonnostních lezců průměrně výdrž kolem minuty, u nelezců něco málo přes půl minuty. V našem měření byla většina naměřených hodnot pod půl minuty. Sharkey & Gaskill (2013) uvedli, že silový trénink u žen může velmi významně zlepšit úroveň svalů paží. Autoři testovali vrcholové běžkyně na lyžích a zjistili, že dosahují až 97 % síly horních končetin mužů na jednotku tělesné hmotnosti.

V testech zaměřených na sílu trupu došlo k signifikantním změnám. Z bližšího prozkoumání dat vyplynulo, že k větší stimulaci svalové aktivity došlo v testu na statickou sílu, ve výdrži v sedu v záklonu s přednožením. Při izometrických kontrakcích (statické výdrži) bylo nesmírně důležité správné zapojení hluboké vrstvy svalů, především *m. transversus abdominis*. U dynamických cviků se jednalo především o eliminaci zapojení *m. iliopsoas*, k čemu dojde vždy, když jsou cviky prováděny švihem nebo jsou při sedu lehu dolní končetiny o něco zapřeny či chodidla vztyčena (dorzální flexe chodidel). Naší otázkou bylo určení priority posilování břišního svalstva, skupiny povrchové či hluboké vrstvy svalů. Studie naznačila, že program měl větší účinnost na hlubokou vrstvu břišního svalstva. Jako prioritní považujeme věnovat pozornost hluboké vrstvě břišních svalů, především ze zdravotního hlediska. To ovšem neznamená, že povrchová vrstva břišních svalů by měla být opomenuta nebo zanedbána. Břišní svalstvo je třeba posilovat komplexně. Povrchová vrstva břišních svalů ovlivňuje estetickou stránku a hluboká vrstva funkční stránku. Pouhé posilování svalů tělesného jádra nám nezajistí celkovou svalovou zdatnost (Nesser, 2008). Aplikované cviky v programu ABE na břišní svalstvo tedy můžeme doporučit.

Významným omezením naší studie byl testovaný soubor a jeho rozdělení. Nebyli jsme schopni zajistit randomizovaný výběr, intervenční program bylo možné uskutečnit pouze na dostupné skupině studentů, kteří se na daný předmět přihlásili. Nejednalo se tedy o experiment ve smyslu RCT randomized controlled trial (Hendl & Remr, 2017), ale o kvaziexperiment (Punch, 2015). Je také pravděpodobné, že při vyšším počtu probandů by bylo možné použít i další statistické testy, které by kladly různá omezení na vlastnosti naměřených dat.

Závěry

Program ABE je vytvořen jako pohybová aktivita pro širokou veřejnost, s cílem zlepšit úroveň tělesné zdatnosti cvičenců a přispět k pozitivnímu ovlivnění kvality jejich života. Také ve smyslu doplňkového rozvíjejícího pohybového programu je možno ABE využít pro výkonnostní sportovce. Použitelný je i jako inspirace při motivování k pohybu pro cvičitele, učitele TV i trenéry různých sportovních odvětví.

Je možno uvést, že pohybový program ABE má při pravidelném cvičení, a to i 1× týdně po dobu tří měsíců, účinek na zlepšení úrovně vytrvalostní svalové síly, především na svalstvo trupu. Posilování břišního svalstva jako celku, ať už ve smyslu estetického, či především funkčního účinku, je nezbytnou součástí lekcí aerobiku. Touto studií chceme poukázat na to, že není nutné pořizovat a používat moderní posilovací pomůcky, které jsou v poslední době hodně popularizované a občas i přeceňované, že trénink s hmotností vlastního těla je účinný a pro aerobik dostačující.

Dalším přínosem výsledků výzkumu je potvrzení účinnosti i plyometrických cviků pro rozvoj explozivní síly. Tyto cviky nejsou v posilovacích aerobních lekcích jejich nezbytnou součástí, ale mohou být působivým zpestřením lekce. Je vhodné připomenout, jak je důležité, aby se přiměřená pohybová nebo sportovní aktivita stala prostředkem pro udržení zdraví a přispívala k harmonickému ovlivňování člověka po všech stránkách. Aerobní gymnastika s prvky posilování může být jednou z těchto možností.¹

Literatura

- Dorling Kindersley Limited. (2014). *Core trénink*. Praha: Slovart.
- Bartůňková, S., Heller, J., Kohlíková, E., Petr, M., Smitka, K., Šteffl, M., & Vránová, J. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Bordier, G. (1992). *Anatomie appliquée à la danse*. Paris: Amphora.
- Cooper, K. (1980). *Aerobní cvičení*. Praha: Olympia.
- Doška, J., & Meško, J. (2015). Silové schopnosti a jejich vliv na sportovní výkon v lezení. *Studia Sportiva*, 9(1), 45–53.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Ebben, W. P., Wurm, B., Vander Zanden, T. L., Spadavecchia, M. L., Durocher, J. J., Bickham, C. T., & Petushek, E. J. (2011). Kinetic Analysis of Several Variations of Push-Ups. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2891–2894.
- Hendl, J., & Remr, J. (2017). *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál.
- Jarkovská, H. (1983). *Aerobní gymnastika*. Praha: Olympia.
- Jarkovská, H., & Jarkovská, M. (2005). *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*. Praha: Grada.
- Jebavý, R., Hojka, V., Crossan, W., & Baumrtová, S. (2016). A comparison of lower extremity explosive power among elite swimmers through out the yearly training cycle. *Česká kinantropologie*, 20(3), 89–97.
- Johnson, M., Baudin, J. P., Ley A. L., & Collins, D. F. (2017). A warm-up routine that incorporates a plyometric protocol potentiates the force generating capacity of the quadriceps muscles. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(2), 380–389.
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a Fitness*. Praha: Karolinum.
- Kračmar, B., Bačáková, R., Mikulíková, P., Hrouzová, L., & Hojka, V. (2011). Nordicwalking, vliv na pohybovou soustavu člověka. *Česká kinantropologie*, 15(1), 101–110.
- Křištofič, J. (2012). Posilování svalů tělesného jádra a funkční posilování - analýza, porovnání, benefity. *Česká kinantropologie*, 16(2), 56–65.

¹Příspěvek vznikl v rámci řešení projektu PROGRES Q15 na UK FTVS.

- Křištofič, J. (2014). *Gymnastické posilování: Motoricko-funkční příprava*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Lauren, M., & Clark, J. (2013). *Tělo jako posilovna: Bible posilovacích cviků vlastní vahou*. Bratislava: Timy Partners.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., Kovář, R., Chytráčková, J., Gajda, V., Kohoutek, M., & Moravec, R. (1996). *Unifittest (6 – 60)*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské university.
- Nesser, T. (2008). The relationship between core stability and performance in division I football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(6), 1750–1754.
- Pollock, M. L., & Vincent, K. R. (1996). Resistance training for health. The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 2(8).
- Punch, K. F. (2015). *Úspěšný návrh výzkumu*. Praha: Portál.
- Scheerder, J., Vandermeersch, H., Van Tuyckom, Ch., Hoekman, R., Breedveld, K., & Vos, S. (2011). Understanding the game: sport participation in Europe. Facts, reflections and recommendations. Belgium, Unit of Social Kinesiology and Sport Management of the K.U. Leuven.
- Sharkey, J. B., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetics.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Special Eurobarometer 412. (2014). *Sport and Physical activity*: Report.
- Ščibrány, A., Olasz, D., & Vanderka, M. (2015). Efekt dvou diferencovaných tonizací na výbušnou sílu a akcelerační rychlost fotbalistů. *Česká kinantropologie*, 19(3), 30–40.
- Tihanyi, J. (2012). Development of Explosive Strength According to Muscle Fibers Types. *Modern Athlete and Coach*, 37(1), 12–15.
- Vaidová, E., & Kaplan, A. (2012). Plyometrická metoda posilování v kondiční přípravě fotbalisty. *Česká kinantropologie*, 16(2), 35–44.
- Vanderka, M., Kojnok, M., & Longová, K. (2013). Vliv plyometrického tréninku na změny silových schopností vrcholových volejbalistek. *Studia Sportiva*, 7(2), 5–13.

Mgr. Klára Kovaříková
Univerzita Karlova v Praze
Přírodovědecká fakulta
Katedra tělesné výchovy
klara.kovarikova@natur.cuni.cz

ANALÝZA MEDIALIZACE SPORTU OSOB S POSTIŽENÍM

ANALYSIS OF MEDIA COVERAGE OF SPORT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

V. Kursová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

The main objective of the research is to analyze media coverage of sport and physical activities for people with disabilities in 2017. The primary objective is to provide a basic overview of the topics most commonly associated with sport for people with disabilities as well as to provide information on which Czech media has published most articles. The secondary objective is to identify the most mentioned events and persons. Data for this research were found in the media archive of company Anopress IT which is accessible to employees of the Faculty of Education of the University of South Bohemia. The media list was not limited and included all monitored media. The search query was compiled of using two sets of main keywords and basic logical operators. The main contribution of the research can be understood mainly in mapping the communication of the topic to public as well as a possible support for institutions or individuals whose interest would be to promote sport and physical activities for people with disabilities.

Keywords: handicap; people with disabilities; physical disability; mental disability; deaf people; blind people; paralympic games; deaflympic games; media

SOUHRN

Primárním cílem je poskytnout základní přehled o tématech, která jsou ve spojení se sportem pro osoby se zdravotním postižením nejčastěji skloňována a zároveň podat informaci o tom, která česká média či sdělovací prostředky se zmíněným tématům věnují nejčastěji. Sekundárním cílem pak je určení nejvíce medializovaných konkrétních projektů či akcí. Sběr dat probíhal vyhledáváním v databázi mediální společnosti Anopress, která je Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity zpřístupněna. Seznam médií nebyl nijak omezen, zahrnoval veškerá monitorovaná média. Řetězec pro vyhledání relevantních výstupů byl sestaven pomocí dvou sad hlavních klíčových slov a základních logických operátorů. Hlavní přínos analýzy lze chápat především ve zmapování komunikace tématu pro širší veřejnost a jako možný podklad pro instituce či jedince, jejichž zájmem by bylo zmíněnou problematiku propagovat či se jí aktivně věnovat.

Klíčová slova: handicap; osoby se zdravotním postižením; tělesné postižení; mentální postižení; neslyšící lidé; nevidomí; paralympiáda; deaflympiáda; média

Úvod

Kvalita života každého jedince je závislá na okolnostech, čase i situacích, ve kterých ji posuzujeme. Životní podmínky a osobní spokojenost jsou jedním z faktorů, které mohou přímo ovlivnit úroveň kvality života (Olišarová, Dolák, & Tóthová, 2012). Snahou společnosti je zvyšovat kvalitu života každého jednotlivce tedy i osob s postižením (osoby se specifickými potřebami). Toto úsilí prolíná programem „Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí“, který je rámcovým souhrnem pro rozvoj veřejného zdraví v ČR a současně i nástrojem pro implementaci programu Světové zdravotnické organizace „Zdraví 2020“ v ČR. Národní strategie navazuje na „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví 21“ (Ministerstvo zdravotnictví, 2014). Zdraví člověka je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty – styl života, zdravotně preventivní chování, kva-

lita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Je nezbytné zmínit, že také socioekonomický status má vliv na kvalitu života, stejně jako na pohybový režim člověka a objem i obsah provozovaných pohybových aktivit (Benešová, Salcman, & Valach, 2016). Výzkumy lékařů, sociologů, psychologů, pedagogů a dalších odborníků v oblasti kvality života, výchovy, sportu, psychologie atd. konstatují neustále prohlubující se redukci pohybové činnosti, přestože pohyb je chápán jako komplexní prostředek formování člověka a přiměřená pohybová intervence jako nástroj významným způsobem ovlivňující zdravotní stav a kvalitu života (Bunc & Skalská, 2016).

Disabilita je zastřešujícím termínem pro poškození, omezení aktivit a participace (účasti). Označuje negativní aspekty interakce mezi jedincem se zdravotním problémem a individuálními souvisejícími faktory (faktory životního prostředí a osobnostní faktory), (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2017). Koncept disability se stal na mezinárodní úrovni zastřešujícím výrazem v oblasti funkčních poruch, aktivit a participací. Je rovněž jedním ze základních pilířů Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví – MKF (v originále International Classification of Functioning, Disability and Health – ICF) patřící do skupiny klasifikací vyvinutých Světovou zdravotnickou organizací (WHO), (MKF, 2008).

Původně byl sport osob se zdravotním postižením pojímán jen jako součást komplexní rehabilitace, později v souladu s rozvinutější koncepcí zdraví se do popředí dostaly širší zdravotní i sociálně psychologické aspekty v návaznosti na moderní pojetí společnosti, které reflektují, že její integrální a plnohodnotnou součástí jsou i lidé se specifickými potřebami. Možnost aktivního provozování pohybových a sportovních aktivit je pro osoby s postižením jedním z významných integračních prvků. Je prokázáno, že pro jejich harmonický rozvoj a podporu zdravého životního stylu jsou pohybové zkušenosti získané provozováním tělesných aktivit velmi prospěšné a nezbytné. Smysluplný a řízený pohyb má velmi mnoho zajímavých komponent a velice úzce souvisí s rozvojem sociálních kompetencí těchto jedinců (Eichstaedt & Barry, 1992). Pohybové aktivity (PA) pomáhají nejen ke stabilizaci a zlepšování zdravotního stavu, ale i k uvolnění emočního napětí. Jednotlivé funkce pohybu jsou vzájemně provázané a uplatňují se nevědomky nebo jsou úmyslně využívány při záměrném formování osobnosti člověka, při výchovném působení, při řešení individuálních handicapů i sociálních problémů (Bursová & Rubáš, 2006). Pohybové aktivity mohou mít různé formy od volných her až po sportovní činnost, mají i různé funkce např. rehabilitační a relaxační, ale i komunikační. V souvislosti se zaměřením tohoto příspěvku je nezbytné rovněž zmínit i kinantropologickou multidisciplinární vědní oblast APA (Aplikované pohybové aktivity), která se zabývá možnostmi osob se speciálními potřebami v kontextu s pohybovými aktivitami (Ješina & Kudláček, 2011). V oblasti podpory PA můžeme hovořit o podpoře širokého spektra pohybových činností v řadě oblastí lidského konání – např. tělesná výchova, tělocvičná rekreace, sport apod. Stejně jako řada významných odborníků i tito autoři uvádějí, že pohybové aktivity mohou hrát klíčovou roli při společenském začlenění osob se zdravotním postižením, při jejich osobnostně-sociálním formování či při prevenci zdravotních rizik vztahujících se k nedostatečné realizaci PA (Kudláček & Ješina, 2013). Osoby s postižením si během sportovních činností osvojují a zvykají na nové sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost a překonávání nejrůznějších zábran (Karásková, 2010). Z tohoto důvodu vznikají různé modifikace a alternativy oblíbených sportů, aby je mohli provozovat i osoby s postižením (Pacholík, 2010). Sport osob se zdravotní disabilitou se stává běžnou skutečností, kdy sport je chápán jako nástroj podporující autonomii osobnosti, zdraví, kvalitu života i sociální integraci a při respektování základních principů a zákonitostí pomáhá překračovat rozdíly ve zdravotním postižení, věku, pohlaví, socioekonomickém statutu a etnickém původu (Blauwet & Willick, 2012). S využitím vhodných kompenzačních pomůcek a s adekvátní podporou se osoby s postižením mohou věnovat značnému množství sportů.

Popularita vrcholných sportovních klání se v současné době zvyšuje. Velmi důležitým faktem je vytvoření klasifikačního systému. Klasifikace je definována jako hodnotící systém, který se používá k rozdělení sportovců do tříd při různých sportovních aktivitách tak, aby jim poskytl srovnatelný výchozí bod pro trénink a soutěže, a tím zajistil dodržení principu „fair play“. Správná klasifikace umožňuje sportovcům soutěžit na srovnatelné úrovni i přes různost jejich postižení. Jedná se o posouzení stavu pro adekvátní zařazení a umožňuje soutěžit i lidem s těžkým stupněm postižení. I přesto, že se klasifikace týká převážně vrcholového sportu, je možné ji využít na všech úrovních sportovní činnosti (Dařová, Čichoň, Švarcová, & Potměšil, 2008). Výkony, kterých sportovci s postižením dosahují, jsou obdivuhodné a zcela jistě zasluhují obecné uznání.

Metodika

Základní metodou je kvantitativní obsahová analýza. První část rešerše je věnována časovému vývoji medializace, prostřednictvím popsání nejzásadnějších událostí přibližuje čtenáři hlavní body publicity sledovaných témat. Druhá část nabízí přehled médií, která se sledovaným tématům věnovala nejčastěji a u neaktivnějších mediálních zdrojů stručně popisuje, jakým směrem se publicita ubírala. Tematické zaměření mediálních výstupů (článků či reportáží) je monitorováno v třetí části, jednotlivým medializovaným projektům a osobnostem je pak věnována čtvrtá část.

První sada hlavních klíčových slov či výrazů obsahovala v různých podobách a tvarech následující pojmy: handicapování, tělesné postižení, zdravotně postižení, mentálně postižení, neslyšící, nevidomí, paralympiáda, deaflympiáda. Tato první sada byla pomocí logických operátorů propojena s druhou sadou slov či výrazů obsahující: sport, aktivita, soutěž, akce, projekt, olympiáda, sportovec, sportovkyně.

Dotaz byl stanoven relativně obecně s cílem vyhledat nejvíce dostupných výstupů. Základní soubor obsahoval bezmála 800 výstupů, u nichž byla následně provedena detailnější selekce na základě relevantnosti. Za relevantní byly označeny takové, které se primárně věnovaly sledovaným tématům (tj. sledovaná témata nebyla zmíněna pouze okrajově). Relevantní výstupy byly poté rozřazeny do pěti základních tematických skupin a pro účely této rešerše byly zaznamenány i další údaje v čele s konkrétním médiem a datem publikování.

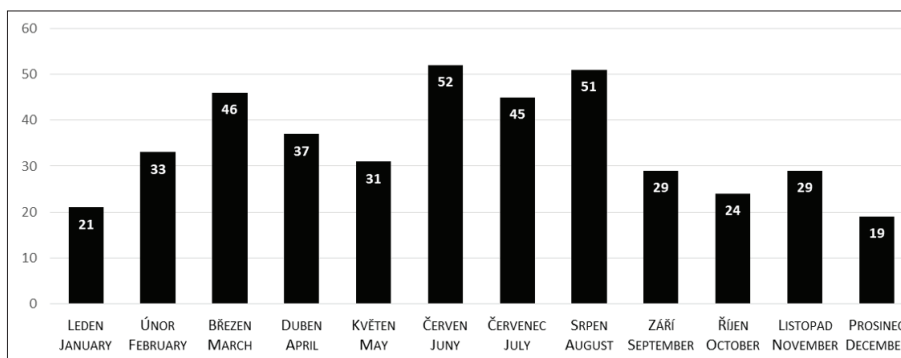
Výsledky a diskuse

Časový vývoj

Ve sledovaném období od 1. 1. 2017 do 31. 12. 2017 bylo zaznamenáno celkem 417 relevantních článků, které se vztahují k tématu sportu handicapovaných v České republice. V průměru na jeden měsíc tak připadá 35 článků. Průměr byl překročen hned ve čtyřech případech. Nejvíce mediálních výstupů bylo publikováno v červnu (52). Dále v srpnu (51), v březnu (46) a v červenci (45). Naopak nejméně výstupů připadlo na zimní měsíce - v prosinci bylo publikováno 19 článků a v lednu 21. Ostatní měsíce nevybočovaly z průměru. Zimní měsíce byly spíše charakteristické pro udělování ocenění pro nejlepší sportovce v daném sportu, regionu či časovém úseku (ČTK, 2017). Letní měsíce pak byly typické pro konkrétní sporty a akce (Nebor, 2017; Vlach, 2017).

Graf 1./ Graph 1.

Počet mediálních výstupů o sledovaných tématech (rok 2017)./ Number of analyzed media outputs per month (year 2017).



Vyšší publicita zaznamenaná v letních měsících byla ovlivněna vyšším počtem konaných sportovních událostí. Jako příklad lze uvést Metrostav Handy Cyklo Maraton, který se uskutečnil na začátku srpna. Ze sportovních událostí konaných v letních měsících byl nejvíce zmiňován. Celkem se jednalo o 24 článků. Na dalších místech se umístily Emil Open – Evropské hry handicapované mládeže (6. až 9. června) či Olympiáda dětí a mládeže v Brně (29. června). Tyto dvě akce se dočkaly 20, respektive 16 zmínek v médiích.

Za anomálii se dá považovat měsíc březen, neboť ten ostře vybočuje z průměru okolních měsíců. Vyšší publicita sportu pro osoby s postižením v tomto měsíci byla ovlivněna několika faktory. Prv-

ním z nich je úspěch handicapovaného cyklisty Ivo Koblasy, který vybojoval bronzovou medaili na dráhovém mistrovství světa handicapovaných cyklistů v Los Angeles (Macková, 2017). Koblasovi bylo věnováno celkem 10 článků a mezi sportovci a osobnostmi se celkově umístil na 8. místě v medializaci (viz níže). Další důležitým tématem, které rezonovalo v březnu, byla ocenění Sportovec města Jičína roku 2016 a Mosty 2016.

Naprostu nejvíce výstupů bylo publikováno 21. února, kdy se média věnovala vyhlášení ankety Nejlepší handicapovaný sportovec roku 2016. Tím se stal plavec Arnošt Petráček, který je zároveň nejvíce medializovanou postavou handicapovaného sportu u nás (45 zmínek).

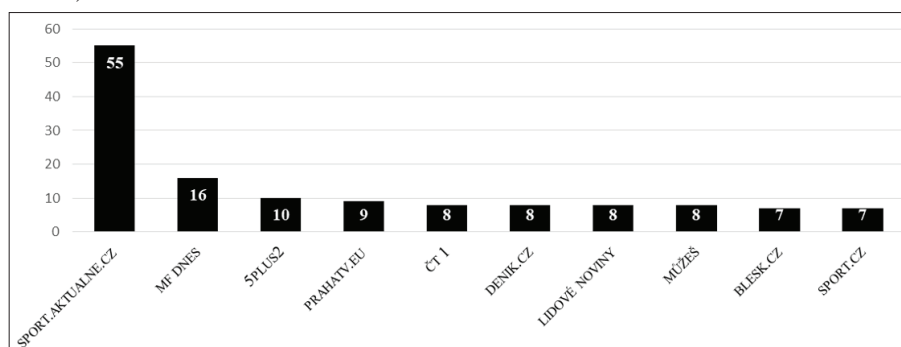
Média

Žebříčku TOP 10 nejaktivnějších médií s výrazným náskokem vévodí sportovní rubrika serveru Aktualne.cz, který má speciální podrubriku Parasport, v níž bylo zaznamenáno 55 relevantních zpráv. Články serveru jsou původní redakční obsah, autory většiny z nich jsou David Nebor, Kristýna Šperková či Veronika Skalecká. Celkem 23 zpráv se věnovalo konkrétním akcím a jejich propagaci, 21 bylo zaměřeno na sportovce a osobnosti, šest zpráv se týkalo financování sportu, tři obecně sportu handicapovaných a dvě sportovním oceněním.

I tímto tematickým rozdělením se server od ostatních mediálních zdrojů odlišoval, neboť kromě upoutávek na konkrétní akce poskytoval i detailnější a často unikátní informace o zákulisí organizace tuzemského sportu pro osoby s handicapem. Upozornil mj. na dopad dotačního skandálu MŠMT na financování handicapovaných sportovců v případě české sledge hokejové reprezentace (Nebor, 2017b) a dále prostřednictvím rozhovorů se sportovci a sportovními funkcionáři poukázal na spory v paralympijském hnutí, které sport poškozují z hlediska marketingu, i na nevyhovující systém financování obecně (Macková & Skalecká, 2017; Šafránek & Macková, 2017).

Graf 2./ Graph 2.

Počet mediálních výstupů dle jednotlivých médií (rok 2017)./ Number of analyzed media outputs per media (year 2017).



Se značným odstupem další místo obsadila Mladá fronta DNES, která publikovala 16 textů. Naprostá většina z nich (12 zpráv) se týkala akcí či projektů (Franzkiová, 2017), ve třech případech se deník zajímal o konkrétní sportovce. Jeden článek se pak zabýval sportem handicapovaných obecně, na druhou stranu lze upozornit, že šlo o rozhovor s poslankyní Andreou Brzobohatou, historicky první poslankyní s tělesným postižením (amputace dolních končetin). Brzobohatá v interview vyjádřila zájem pomáhat osobám s handicapem a taktéž představila činnost sdružení pro lidi s amputacemi No Foot No Stress (Zikmundová, 2017).

V týdeníku 5plus2 bylo rozložení publicity obdobné. Z celkem deseti zpráv se jich osm věnovalo konkrétním akcím, jedna sportovcům a jedna sportu obecně.

Zbývající média z TOP 10 nejaktivnějších svou pozornost mezi jednotlivá témata rozdělovala podobně. Upozornit lze na tematický měsíčník Můžeš, jehož ambicí je propojování světa osob s postižením a běžné populace. Zajímavé je, že na konkrétní akce a projekty, které mainstreamová média zajímají nejčastěji, časopis neupozorňoval. Z osmi zpráv zaměřených na sport se jedna týkala sportu obecně, tři sportovcům a čtyři financování. V souvislosti s financováním poskytl časopisu rozhovor plavec Arnošt Petráček (Petráček, 2017) nebo výkonná předsedkyně Českého olympijského výboru (ČOV) Alena Er-

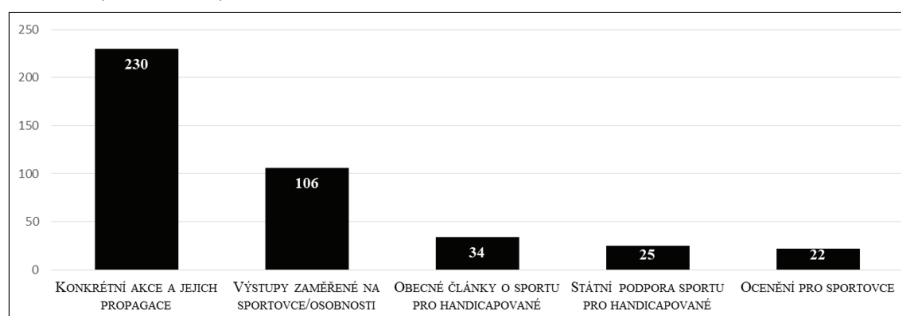
lebachová (Gális, 2017). Ačkoliv tedy mainstreamová média tématu příliš pozornosti nevěnují, autoři, kteří se sportu handicapovaných věnují pravidelně, ho považují za významnější.

Tematické zaměření výstupů

Nadpoloviční většina zpráv (230) se věnovala konkrétním akcím spojeným se sportem handicapovaných a jejich propagaci. Jednalo se především o zpravodajské příspěvky, týkající se aktuálních sportovních soutěží pro děti či dospělé na místní i mezinárodní úrovni (Emil Open, Metrostav Handy Cyklo Maraton, Blind Football Cup, deaflympiáda). Další akce pak média prezentovala jako součást osvětových či charitativních aktivit měst a různých organizací (Wings for Life World Run, různé akce spolku Cesta za snem).

Graf 3./ Graph 3.

Míra medializace jednotlivých témat, počet článků (rok 2017)./ Media coverage of selected topics, number of articles (year 2017).



Zhruba dvakrát nižší počet zpráv (106) tvořil korpus rozhovorů, reportáží či medailonků zaměřených na handicapované sportovce a další relevantní osobnosti (trenéry, politiky, rodinné příslušníky sportovců).

Celkem 34 zpráv bylo zařazeno do skupiny obecných výstupů o sportu pro handicapované. Média v nich obvykle přibližovala konkrétní sportovní disciplíny pro handicapované, dotkla se ale i témat s kontroverzním potenciálem, jako je klasifikace postižení a případné související podvody – „doping” handicapovaných (Kopřiva & Hampejs, 2017).

Na financování sportu handicapovaných se zaměřilo 25 zpráv. Jednoznačně se jedná o téma, se kterým se pojí největší kontroverze, a to v souvislosti s (ne)vyplácením dotací, rozděleními svazy (Českým svazem tělesně postižených sportovců a Českou asociací tělesně handicapovaných sportovců) či obecně podfinancováním sportu handicapovaných v České republice. Kromě již výše zmíněných kauz či výstupů lze vyzdvihnout v této souvislosti i rozhovor s předsedkyní spolku Atletika Bez Bariér Pardubice Evou Hrdinovou s handicapovanými sportovci a reprezentanty Jaroslavem Petroušem a Martinem Zachem (Zamastil, 2017).

Různým oceněním, která handicapovaní sportovci obdrželi zejména v rámci anket na regionální i celostátní úrovni, se pak věnovalo zbývajících 22 zpráv.

Osobnosti

Publicitu handicapovaných sportovců a dalších relevantních osobností lze pomyslně rozdělit na dva typy podle toho, z které strany komunikační aktivita vychází. Většina sportovců v médiích vystupuje spíše pasivně, je médii citována či jmenována, ale není v komunikaci iniciativní.

Naproti tomu osobnosti spojené se sportovními organizacemi a pořádáním sportovních a charitativních akcí jsou v komunikaci aktivnější, poskytují rozhovory a prostřednictvím médií šíří povědomí o sportu handicapovaných i motivaci, ačkoliv jejich publicita je v porovnání s většinou sportovců nižší. Mezi tyto osobnosti patří kromě Heřmana Volfa (Cesta za snem) i Eva Hrdinová (Atletika bez bariér), která zaznamenala 8 zmínek a v menší míře Jan Nevrla, ředitel Plavecké akademie bez bariér (6 zmínek).

Nejčastěji média skloňovala jméno plavce Arnošta Petráčka, objevilo se celkem v 45 výstupech. Petráčkově publicitě dominovaly dvě události - anketa Nejlepší handicapovaný sportovec roku 2016,

v níž získal v únoru nejvyšší ocenění, a Evropské hry handicapované mládeže Emil Open v Brně, jichž se v červnu účastnil. Sám Petráček je však v komunikaci hodně aktivní a poskytuje médiím často rozhovory a vyjádření k různým událostem, média jej pak profilují jako jednoho z nejpopulárnějších handicapovaných sportovců.

Tabulka 1./ Table 1.

Počet zmínek v analyzovaných výstupech./ Number of mentions in analyzed articles.

Jméno Name	Povolání/disciplína Profession/sport discipline	Počet zmínek Number of mentions
Arnošt Petráček	Plavec / Swimmer	45
Heřman Volf	předseda spolku Cesta za snem / chairman of the association Cesta za snem	32
David Drahonínský	Lukostřelec / Archer	21
Jiří Ježek	Cyklista / Cyclist	21
Vendula Dušková	Plavkyně / Swimmer	13
Patrik Jahoda	Handbiker	11
Zbyněk Sýkora	Florbalista / Floorball player	11
Ivo Koblasa	Cyklista / Cyclist	10
Běla Třebínová	Plavkyně / Swimmer	10
Michal Stark	Cyklista / Cyclist	10

S odstupem se na další příčce umístil s 32 zmínkami handicapovaný sportovec a předseda spolku Cesta za snem Heřman Volf, který v médiích vystupuje relativně často a propaguje obecně sport pro handicapované i aktivity sdružení Cesta za snem (Lébllová, 2017; Hronová, 2017).

Lukostřelce Davida Drahonínského a cyklistu Jiřího Ježka média zmínala shodně v 21 výstupech. Drahonínský byl rovněž oceněn v anketě Nejlepší handicapovaný sportovec roku 2016, a to hned třikrát, ostatní zprávy, v nichž byl zmíněn, se týkaly dílčích sportovních událostí, kterých se v průběhu roku účastnil. Publicita Jiřího Ježka se pojila zejména s ukončením jeho profesionální kariéry, kdy jej média označovala za „krále mezi cyklisty paralympioniky“, „nejúspěšnějšího paracyklistu v historii“ a „fajera“ (Šimáček, 2017; Mrzena, 2017).

Ostatním sportovcům v čele s plavkyní Vendulou Duškovou (13 zmínek) média věnovala pozornost na srovnatelné úrovni.

Projekty a události

Z dílčích projektů a událostí se média nejvíce věnovala Paralympiádě, která se konala v roce 2016 v Rio de Janeiro. V 77 zprávách se zejména připomínaly úspěchy českých paralympioniků.

Tabulka 2./ Table 2.

Míra medializace projektů/událostí./ Media coverage of projects / events.

Projekt/událost Project/Event	Počet výstupů Number of outputs
Paralympiáda Rio de Janeiro	77
Cesta za snem	41
Metrostav Handy Cyklo Maraton	24
Emil Open - Evropské hry handicapované mládeže	20
Mistrovství světa handicapovaných v dráhové cyklistice – Los Angeles	19
Mistrovství světa handicapovaných atletů - Londýn	16
Olympiáda dětí a mládeže v Brně	16
Deaflympiáda	15
Wings for Life World Run	10
Blind Football Cup	9

Sdružení Cesta za snem, které organizuje mnohé motivační, charitativní i soutěžní sportovní a vzdělávací akce (Pereme se s tím všichni, S Cestou za snem okolo měst, Praha letí napříč handicap a další), se objevilo v 41 zprávách.

Na třetí příčce se s 24 zmínkami umístil Metrostav Handy Cyklo Maraton, nejdelší cyklistická štafeta v ČR, které se účastní profesionálové i rekreační sportovci z řad běžné populace i osob s postižením. V těsném závěsu s 20 zprávami následovaly Evropské hry handicapované mládeže Emil Open, které se tradičně konaly v Brně. Publicita řady dalších sportovních klání jako MS handicapovaných v dráhové cyklistice, MS handicapovaných v atletice, Olympiády dětí a mládeže či deaflympiády dosahovala obdobné úrovně.

Závěr

Ve sledovaném období bylo zaznamenáno 417 článků, které se věnovaly sportu handicapovaných. Průměrně tak každý měsíc vyšlo 35 článků. Nejvyšší publicitu zaznamenaly letní měsíce, neboť právě v tomto období se konalo nejvíce sportovních událostí. Naopak v medializaci zaostávaly zimní měsíce, kdy se rozdávala ocenění pro nejlepší sportovce.

Nejaktivnějším médiem, které referovalo o sportovcích s handicapem, byl server Aktuálně.cz, který nabízí rubriku Paraspport a aktivně se danému tématu věnuje. Rozdíl mezi serverem Aktualne.cz a MF DNES byl takřka 30 článků (Aktualne.cz vygenerovalo 55 článků, MF DNES 16). V sekci Paraspport bylo možné najít rozhovory se sportovci, informace o handicapovaných sportovcích či informace o sportu jako takovém. Rovněž nechyběly kritické zprávy o kauzách či špatném financování.

Za aktivní médium lze rovněž považovat regionální deníky, které sice neobsadily čelní příčky jako celek, ale regionální mutace Deníku (Českbudějovický deník, Pražský deník apod.) o sportovních událostech či regionálních sportovcích pojednávaly velmi často.

propagaci s tím spojenou. Mezi nejčastěji zmiňované akce patřily např.: Emil Open, Metrostav Handy Cyklo Maraton, Blind Football Cup či deaflympiáda. Zhruba čtvrtina článků byla zaměřená přímo na sportovce formou rozhovorů či reportáží s konkrétními osobnostmi či sporty. Ostatní témata jako je třeba financování či udělená ocenění byla zastoupena minimálně.

Média v Česku nejčastěji ve svých textech zmiňovala plavce Arnošta Petráčka, který se stal handicapovaným sportovcem roku 2016. Druhou nejčastěji zmiňovanou osobností se stal Heřman Volf, předseda spolku Cesta za snem. Za nimi skončil lukostřelec David Drahonínský a legenda paralympijského sportu Jiří Ježek. Mezi nejsledovanější události a projekty se řadí Paralympiáda v Riu, která se hlavně v první polovině roku 2017 těšila velkému mediálnímu prostoru. Další v pořadí skončil spolek Cesta za snem, který se zaměřuje na organizaci charitativních či sportovních akcí. Metrostav Handy Cyklo Maraton skončil za výše uvedenými. Události, kde se dařilo českým sportovcům, dosahovaly vyšší míry publicity a našly své místo i v médiích, která se běžně sportu handicapovaných nevěnují.

Literatura

- Benešová, D., Salcman, V., & Valach, P. (2016). Porovnání pohybových předpokladů dětí s odlišným sociálním statutem. *Studia Kinanthropologica*, 17(3), 195–201.
- Bunc, V., & Skalská, M. (2016). Pohybové aktivity žen a mužů středního věku – benefity a problémy. *Studia Kinanthropologica*, 17(3), 223–233.
- Bursová, M., & Rubáš, K. (2006). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: ZČU Plzeň.
- Daňová, K., Čichoň, R., Švarcová, J., & Potměšil, J. (2008). *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum.
- Eichstaedt, Carl B., & Lavay, Barry W. (1992). *Physical activity for individuals with mental retardation: infancy through adulthood*. Champaign: Human Kinetics.
- Franzkiová, P. (2017). Neziskovka pomáhá dětem bez nohou, vyrábí jim „ruční kolo“. *Mladá fronta DNES*. (08). Praha: Mafra.
- Gális, R. (2017). Alena Erlebachová: Část světa je před námi. *Můžeš*. 2017 12(2), Praha: Sdružení přátel Konta Bariéry.
- Ješina, O., & Kudláček, M. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Karášková, V. (2010). *A budeme si hrát*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Olišarová, V., Dolák, F., & Tóthová, V. (2012). Kvalita života jako součást ošetřovatelství. *Kontakt*, 15(1), 14–21.
- Pacholík, V. (2010). Ve vodě s úsměvem. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi.*, 1(2), 17–20.
- Zikmundová, M. (2017). Nejdříve se musím ve Sněmovně zorientovat. *Mladá fronta DNES* (16). Praha: Mafra.

Elektronické zdroje

- Blauwet, Ch., & Willick, S. E. (2012). Health promotion: The Paralympic Movement: Using Sports to Promote Health, Disability Rights and Social Integration for athletes with disabilities. Dostupné z ScienceDirect.
- ČTK (2017). Zlato z Ria rozhodlo. Nejlepším handicapovaným sportovcem je Petráček. *Deník.cz*. Získáno 21. únor. 2017, z http://www.denik.cz/ostatni_sport/zlato-z-ria-rozhodlo-nejlepsim-handicapovanym-sportovcem-je-petracek-20170221.html
- Hronová, Z. (2017). Jedou na kole 2222 kilometrů. Někteří jsou slepí, jiní bez nohou či rukou. Vítěz je každý, říká Volf. *Magazín.aktualne.cz*, Získáno 31. červenec 2017, z https://magazin.aktualne.cz/handy-cyklo-maraton-handikap-herman-volf/r_e49e025475db11e79584002590604f2e/
- Kopřiva, O., & Hampejs, M. (2017). Jako doping? Revize odhalila, jak lze podvádět ve sportu handicapovaných. *Lidovky.cz*, Získáno 22. březen 2017, z https://www.lidovky.cz/sport/ostatni-sporty/zamerne-se-vycerpat-revize-odhalila-jak-lze-v-paralympijskem-sportu-podvadet.A170321_212904_ln-sport-ostatni_oka
- Lébllová, K. (2017). Vozíčkáři nemusí být bezbranní. Na kurzu se učili, jak zneškodnit agresora. *Novinky.cz*, Získáno 6. únor 2017, z <https://www.novinky.cz/domaci/428543-vozickari-nemusi-byt-bezbranni-na-kurzu-se-ucili-jak-zneskodnit-agresora.html>
- Macková, V. (2017). Nástupce Jiřího Ježka vyjel na dráhovém MS bronz. *Sport.aktualne.cz.*, Získáno 3. březen 2017, z <https://sport.aktualne.cz/parasport/nastupce-jiriho-jezka-vyjel-na-drahovem-ms-bronz/r~84e7ff6dc000e11e781eb0025900fea04/>
- Macková, V., & Skalecká, V. (2017). Medailí z paralympiád ubývá, rozkol ve sportu handicapovaných ale trvá dál. A šampion protestuje. *Sport.aktualne.cz*, Získáno 29. březen 2017, z https://sport.aktualne.cz/parasport/parasport/r_a4e5aa50fcd111e69aec0025900fea04/
- Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví: MKF. (2008). Překlad Jan Pfeiffer a Olga Švestková. 1. české vyd. Praha: Grada. Dostupné z <http://www.uzis.cz/publikace/mezinarodni-klasifikace-funkcnich-schopnosti-disability-zdravi-mkf>
- Ministerstvo zdravotnictví ČR (2014). *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. MZ ČR Praha: Geoprint. Dostupné z https://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci.8690_3016_5.html
- Mrzena, D. (2017). Král mezi cyklisty paralympioniky chystá konec. Jsem unavený, říká Ježek. *Sport.idnes.cz*, Získáno 4. červen 2017, z https://sport.idnes.cz/jiri-jezek-emil-open-konec-kariery-drh-cyklistika.aspx?c=A170603_073000_cyklistika_dm
- Nebor, D. (2017a). Emil Open je zpět. Brno hostilo Evropské hry handicapované mládeže. Přijeli i Petráček s Ježkem. *Sport.aktualne.cz*, Získáno 15. červen 2017, z <https://sport.aktualne.cz/parasport/brno-hostilo-evropske-hry-handicapovane-mladeze-prijel-i-jir/r~745777de513011e79680002590604f2e/?redirected=1542541830>
- Nebor, D. (2017b). Dotační skandál zasáhl i sledge hokejisty. Před kvalifikací na paralympiádu žádají o pomoc. *Sport.aktualne.cz*, Získáno 9. červenec 2017, z https://sport.aktualne.cz/parasport/dotacni-skandal-srazil-i-sledge-hokejisty-s-financovanim-kva/r_bcfcb304645f11e7bc9f002590604f2e/
- Petráček, A. (2017). Chybějící nám podmínky, jaké mají olympionici. *Můžeš XI (02)*. Dostupné z [https://www.google.cz/search?q=Petr%C3%A1%C4%8Dek%2C+A.+%2017%20+Chyb%C4%9Bj%C3%AD+n%C3%A1m+podm%C3%ADnky%2C+jak%C3%A9+maj%C3%AD+olympionici.+M%C5%AF%C5%BEe%C5%A1.+2017\(02\)%2C+11.+ISSN+1213-8908.&oq=Petr%C3%A1%C4%8Dek%2C+A.+%2017%20+Chyb%C4%9Bj%C3%AD+n%C3%A1m+podm%C3%ADnky%2C+jak%C3%A9+maj%C3%AD+olympionici.+M%C5%AF%C5%BEe%C5%A1.+2017\(02\)%2C+11.+ISSN+1213-8908.&aqs=chrome..69i57.2991j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.cz/search?q=Petr%C3%A1%C4%8Dek%2C+A.+%2017%20+Chyb%C4%9Bj%C3%AD+n%C3%A1m+podm%C3%ADnky%2C+jak%C3%A9+maj%C3%AD+olympionici.+M%C5%AF%C5%BEe%C5%A1.+2017(02)%2C+11.+ISSN+1213-8908.&oq=Petr%C3%A1%C4%8Dek%2C+A.+%2017%20+Chyb%C4%9Bj%C3%AD+n%C3%A1m+podm%C3%ADnky%2C+jak%C3%A9+maj%C3%AD+olympionici.+M%C5%AF%C5%BEe%C5%A1.+2017(02)%2C+11.+ISSN+1213-8908.&aqs=chrome..69i57.2991j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

- Šafránek, J., & Macková, V. (2017). Medailí z paralympiád ubylo přes 80 procent. Chybí mládež a vadí i spory, říká nový šéf ČPV. *Sport.aktualne.cz*, Získáno 30. červen 2017, z https://sport.aktualne.cz/parasport/sejпка/r_ea39f05434b011e7b9de0025900fea04/
- Šimáček, P. (2017). Handicapovaní sportovci nefňukají. *Denik.cz*, Získáno 10. listopad 2017, z https://benesovsky.denik.cz/ostatni_region/handicapovani-sportovci-nefnukaji-20171110.html
- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2017). MKN-10: *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. Aktualizované vydání k 1. 1. 2018*. Praha: UZIS ČR. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn>
- Vlach, Z. (2017). Blind Cup nabídne fotbal i osvětu. V podání nevidomých sportovců. *Denik.cz*, Získáno 16. červen 2017, z https://vyskovsky.denik.cz/fotbal_region/blind-cup-nabidne-fotbal-i-osvetu-v-podani-nevidomych-sportovcu-20170616.html
- Zamastil, Z. (2017). Financování sportu handicapovaných je až trapné. *Denik.cz*, Získáno 19. srpen 2017, z https://pardubicky.denik.cz/ostatni_region/financovani-sportu-handicapovanych-je-az-trapne-20170819.html

PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.
KTVS PF JU
Na Sádkách 305/2a
370 05 České Budějovice
kursova@pf.jcu.cz

SLEDOVÁNÍ VYBRANÝCH DETERMINANTŮ OVLIVŇUJÍCÍCH SPORTOVNÍ VÝKON V BADMINTONU ŽÁKŮ A JUNIORŮ

MONITORING OF SELECTED DETERMINANTS INFLUENCING SPORT PERFORMANCE IN YOUTH BADMINTON PLAYERS

E. Maixnerová¹ & O. Hromadová²

¹Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury

²Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta

ABSTRACT

Badminton is a representative of sports of alternating intensity with fast response and emphasis on long-term focus. The increased prestige of this sport has led to an increasing demand for players' motor skills, such as speed, dexterity, strength, coordination, and persistence in an early age. The aim of this study is to find out differences between groups of badminton players in different age and gender in selected motor tests. 30 young players participated in this research (15 girls and 15 boys) from Olomouc and Opava from the age groups U13, U15 and U17. The results have showed that the test group had above-average results of coordination tests, average or sufficient for flexibility, average strength testing and good speed testing. The results suggest that training should be focused particularly on speed and flexibility, where the results are not bad, but due to the demands made by this sport, they need to be at high level. In conclusion, it is necessary to work on general athlete's skills.

Keywords: badminton; motor tests; pupils; juniors

SOUHRN

Badminton je zástupcem sportů střídavé intenzity s rychlou reakcí a důrazem na dlouhodobé soustředění pozornosti. Zvýšená prestiž tohoto sportu v poslední době, s sebou nese zvyšující se nároky na motorické schopnosti hráčů jako rychlost, obratnost, síla, koordinace a vytrvalost již v útlém věku. Cílem této studie je zjistit rozdíly mezi skupinami hráčů badmintonu různého věku a pohlaví u vybraných motorických testů. Výzkumu se zúčastnilo 30 mladých badmintonistů (15 dívek a 15 chlapců) z Olomouce a Opavy z věkových kategorií U13, U15 a U17. Výsledky ukázaly, že testovaná skupina má nadprůměrné výsledky koordinačních testů (hod tenisovým míčkem, skok přes švihadlo), průměrné či dostatečné na flexibilitu, průměrné v testování síly a dobré v testování rychlosti. Z výsledků vyplývá doporučení věnovat se v tréninku zvláště rychlosti a flexibilitě, kde nebyly výsledky špatné, ale vzhledem k nárokům, které klade tento sport, je třeba, aby byly na výborné úrovni. Závěrem jen upozornit, že stejně jako u jiných sportů i u badmintonu platí, že je třeba pracovat na všeobecné připravenosti sportovce.

Klíčová slova: badminton; motorické testy; žáci; junioři

Úvod

Badminton, jako individuální raketový sport, se objevil již před více než dva tisíce lety v Asii. Svůj název získal na anglickém venkovském sídle Badminton House v hrabství Gloucestershire, kde byl uspořádán v roce 1873 první turnaj (Bernaciková & Svobodová, 2009). Za dlouhé roky se však nároky na badminton výrazně změnily a dnes se jedná o nejrychlejší raketový sport na světě s rychlostí letu míčku až 280 km/h (rekord byl naměřen 493 km/h a drží ho Tan Boon Heong od roku 2013). Hráč při průměrném času utkání 20-60 minut naběhává 6-7 km. Hlavní důraz je kladen na rychlou reakci a start na míč, stejně tak na dobrou fyzickou připravenost (John, Poliszczuk, Poliszczuk, & Mańkowska;

2016; Phomsoupha & Laffaye, 2015; Mendrek, 2003). Badminton patří do skupiny cvičení střídavé intenzity s rychlou reakcí a důrazem na dlouhodobé soustředění pozornosti.

Tento, od roku 1992 olympijský, sport je určen všem lidem bez rozdílu, je bezpečným. Proto se v poslední době stává více populárním již v útlém věku. Pomáhá budovat základní kondici dětí, je tzv. „*sportem pro život*“ (Woodward, 2016), protože dává každému možnost se neustále zdokonalovat a také je určen handicapovaným sportovcům. Chce-li být badmintonista konkurenceschopný, musí se naučit rychle a efektivně pohybovat. U špičkových hráčů potom propojení všech herních prvků vypadá jako samozřejmost, ale ve skutečnosti je to dlouhá cesta, která začíná již v dětském věku (Woodward, 2016).

Důraz je kladen na souhru taktických, fyzických a psychických atributů (Omosegaard, 1996), přičemž je velmi náročné určit, která oblast je pro daný sport nejdůležitější. Vždy záleží na věku a kvalitě daného hráče. Tyto atributy pak specificky znamenají, že musí hráč zvládat techniku pohybu po kurtu a zahrávání úderů, taktické rozhodování v průběhu hry, musí mít dostatečnou fyzickou kondici (flexibilita, koordinace, rychlost, obratnost, síla, vytrvalost), musí mít dobré psychické předpoklady (soustředění, sebeovládání, sebedůvěra) a vše podpořit správným životním stylem (výživa, volný čas, ostatní aktivity, rodiče) (Woodward, 2016).

Do 10 let se vyvíjí svalová hmota a kostra, takže tělo není připraveno na cílený trénink síly. Můžeme využít šplh, lezení, ručkování, přetlačování, švihadlo, míče a míčky, popřípadě gymnastické nářadí, vše formou hry. Mezi 10 a 12 rokem se zdokonaluje nervosvalová spolupráce, takže se pracuje na celkovém rozvoji svalstva, jako prevence dysbalancí. Mezi 13 a 15 rokem dochází k nárůstu svalové síly a začíná se s cíleným silovým tréninkem, který dělíme na nácvik techniky posilování, stabilizační a koordinační cviky (Perič, 2012).

Na sportovní výkon má též vliv psychika každého hráče, která ovlivňuje techniku, taktiku, fyzickou kondici, trénink a následně pak samotné výsledky (Woodward, 2016).

Ze životního stylu jsou zásadní oblasti jako vztah s rodiči, organizace času, výživa, prevence poranění, popř. zvládání zranění (Woodward, 2016). Všichni, kdo se kolem hráče v průběhu jeho sportovní kariéry pohybují, mohou mít zásadní vliv na dodržování všech výše zmíněných pravidel a principů, tak aby společnými silami přispěli ke zdravému fungování sportovce nejen ve sportu, ale také v samotném životě.

Posouzení efektivnosti sportovní přípravy talentovaných jedinců je nedílnou součástí teorie sportovního tréninku a jejich testování s využitím sady testů vhodných pro badminton, by mohlo být velkým přínosem pro další práci v rámci tohoto sportu. Sledování vybraných determinantů ovlivňujících sportovní výkon v badmintonu žáků a juniorů je cílem této studie.

Cíle

Hlavním cílem této studie je zjistit rozdíly mezi skupinami hráčů badmintonu různého věku a pohlaví u vybraných motorických testů.

Metodika

Výzkumný soubor se skládal z 30 hráčů kategorií U13, U15 a U17, v každé kategorii bylo zastoupeno 10 hráčů (5 dívek a 5 chlapců). Zákonní zástupci všech zúčastněných hráčů podepsali informovaný souhlas s testováním. Do testování byly zapojeny dva oddíly SK Badminton Boreček Opava, z.s. a BK Omega Olomouc. Testování hráči byli vybráni s ohledem na časové možnosti jednotlivých tréninkových skupin. Hráči trénují 2× až 3× týdně, tréninky trvají 60 až 90 minut. Podmínkou pro zařazení do výzkumu byla aktivní účast hráče na badmintonových turnajích minimálně na oblastní úrovni.

Testy

Byla vytvořena speciální sada testů, blíže specifikována níže. Testy byly vybrány od autorů Woodward (2016), Mendreka (2007), Neumana (2003) a cílem bylo vybrat testy využitelné u skupiny badmintonistů s ohledem na schopnosti nutné k tomuto sportu. Testování proběhlo v domácím prostředí každého klubu, vždy v době jejich běžného tréninku. Skládalo se ze společného rozběhání, rozcvičení, seznámení se s testy, samotného testování a následného uvolnění na konci testovací jednotky.

Flexibilita

Pohyblivost ramenních kloubů byla testována vleže na zádech, kdy se brada dotýkala žíněnky, paže byly vzpaženy a testovaný držel tyč na šířku ramen. S napjatými pažemi pak zvedl tyč co nejvýše nad podložku. Měřila se kolmá vzdálenost dolního okraje tyče od podložky.

Při testu hloubky předklonu ve stoji se testovaný hráč postaví na lavičku a z mírného stoje rozkročného se zvolna předklání bez hmitání a při napnutých nohách se snaží dosáhnout co nejhlouběji. V poloze vydrží minimálně 3 sekundy. Měříme vzdálenost konečků prstů od úrovně chodidel, kde máme nulovou hodnotu. Centimetry pod touto hodnotou značíme kladně, nad ní záporně. Všechny údaje zapíšeme do záznamového bloku.

Koordinace

Při spodním hodu tenisovým míčkem má za úkol testovaný během 30 vteřin provést maximální počet hodů tenisovým míčkem o zeď. Hráč se postaví 2 metry od zdi, ke které stojí čelem, v pravé ruce drží tenisový míček a na signál hodí o zeď a snaží se ho chytit opačnou rukou. Pravidelně se střídají z levé a pravé ruky. Měření po uplynutí času zapisujeme do záznamového bloku.

Při přeskoku přes švihadlo se počítá počet přeskoků za 120 vteřin. Hráč skáče snožmo, bez mezikroku. Při přerušení se daný skok nepočítá a pokračuje se dále ve sčítání skoků. Měření se zapisuje opět do záznamového bloku.

Obratnost

Práce nohou – aktivační krok se hodnotí tak, že testovaný hráč stojí rozkročmo vně bočních postranních čar badmintonového kurtu. Testovaný hráč v co nejkratším čase pravidelně oběma nohama souběžně přeskakuje dovnitř a ven postranní čar. Opakování probíhá 5x po sobě. Výsledný čas zapíšeme do záznamového bloku.

Shazování badmintonových míčků je test, kdy testovaná osoba stojí ve středu badmintonového kurtu čelem k síti s nohama rozkročmo přes středovou čáru. Šest míčků umístíme ve vzdálenosti 20 cm od sebe podél postranních čar kurtu na dvouhru. Tři míčky jsou umístěny na pravé čáře a tři na levé straně. Hráč musí v co nejkratším časovém limitu shodit všechny míčky raketou. Celý test provádí hráč otočený k síti s výjimkou, kdy zasahuje míčky na backhandové straně. V případě, že hráč míček neshodí, vrací se zpět na středovou pozici a pokračuje ve cvičení.

Rychlost

Při testu předem - zadní pohyb po kurtu stojí testovaná osoba za zadní čarou kurtu, připravena na rychlý start do pření části kurtu, kam se dostává běžecím krokem. Hráč musí výpadečnou nohou ukončit pohyb za podávací čarou a pomocí přískoku se dostává zpět na konec kurtu, na místo kde startoval. Toto cvičení se opakuje 3x po sobě.

Člunkový běh 5×10 m se provádí na rovné ploše, kde odměříme vzdálenost 10 m a začátek s koncem označíme kuželem. Hráč vyběhne od startovacího kuželu, který má po pravé ruce, dotkne se druhého kuželu a vrací se zpět. Tato dráha se opakuje celkem 5x. Po vběhnutí za cílovou čáru se stopky zastavují. Výkon měříme na desetiny sekundy.

Síla

Výška výskoku se měří u zdi, kde stojí testovaný bokem, obě nohy má umístěny těsně před zdí. Křídou označíme hráči prsty na ruce, kterou se bude hráč při výskoku dotýkat zdi. V první části se hráč postaví ke zdi a natáhne ruku do maximální výšky, celá chodidla nohou se dotýkají země. Nejvyšší místo, na které hráč dosáhl, označíme bodem 1. V druhé části se hráč postaví bokem ke zdi, 30 cm od zdi. Pomocí pokrčení nohou a švihem obou paží vyskočí hráč do vzduchu a snaží se dotknout zdi, v co nejvyšším bodě výskoku. Tento bod označíme 2. Na závěr změříme rozdíl mezi bodem 1 a 2. Skok měříme v centimetrech.

Při testu skoku dalekém z místa odrazem snožmo testovaný stojí v mírně rozkročném stoji se špičkami nohou těsně u startovací čáry. Následně provedením podřepu a odrazu provede co nejdelší skok snožmo za pomoci švihu rukou a zůstane stát. Měří se poslední dotyk paty

Zpracování dat

Výsledky všech testů byly zaznamenány do tabulky s využitím programu Microsoft Excel. Pro každou kategorii byly vypočítány aritmetický průměr a směrodatná odchylka. Rozdíly byly vyjádřeny v %.

Výsledky

Výsledky jsou uvedeny v Tabulce 1, kdy můžeme vidět, že v testu hlubokého předklonu jsou ve všech věkových kategoriích lepší dívky oproti chlapcům a to až o 81 % v kategorii U13, v testu švihadla jsou dívky též lepší ve všech kategoriích o 24 % v kategorii U15, U17. Naopak chlapci převyšují dívky v testu práce nohou (16 % v kategorii U13) a výšky skoku (29 % v kategorii U17) i délky skoku (11 % v kategorii U17).

Tabulka 1. / Table 1.

Výsledky sady testů u všech kategorií. / Test results for all categories.

Kategorie	Pohlaví	Flexibilita		Koordinace		Obratnost		Rychlost		Síla	
		Ramenní kloub (cm)	Hluboký předklon (cm)	Tenisák	Švihadlo	Práce nohou (sec.)	Shazování míčků (sec.)	Předo-zadní pohyb (sec.)	Člunkový běh (sec.)	Výška výskoku (cm)	Délka skoku (cm)
U13	dívky	50,1 ± 11,3	7,1 ± 4,3	17,0 ± 4,1	201,5 ± 51,9	2,3 ± 0,5	10,5 ± 1,1	11,6 ± 0,6	14,4 ± 0,8	25,1 ± 5,6	169,7 ± 17,6
	chlapci	34,6 ± 10,6	3 ± 2,1	21,7 ± 4,1	196,4 ± 91,7	2,7 ± 0,6	10,4 ± 1,2	11,7 ± 0,8	14,3 ± 0,6	29,9 ± 7,4	180,0 ± 21,7
U15	dívky	39,0 ± 6,0	6,8 ± 3,8	23,6 ± 2,8	246,2 ± 33,2	2,1 ± 0,5	10,0 ± 1,1	11,6 ± 1,1	13,2 ± 0,4	32,1 ± 2,1	186,8 ± 10,7
	chlapci	45,2 ± 11,9	6,3 ± 5,1	21,7 ± 4,1	194,4 ± 60,7	2,3 ± 0,3	10,3 ± 1,0	11,4 ± 0,8	13,2 ± 0,4	34,7 ± 10,1	192,9 ± 12,4
U17	dívky	37,1 ± 11,1	10,7 ± 6,4	24,2 ± 5,4	321,5 ± 13,8	2,0 ± 0,3	10,0 ± 0,9	11,0 ± 0,9	13,2 ± 1,0	32,5 ± 1,1	187,6 ± 6,7
	chlapci	40,9 ± 6,8	7,6 ± 8,4	24,1 ± 3,0	252,2 ± 75,1	2,3 ± 0,2	9,0 ± 0,6	10,4 ± 0,8	13,2 ± 0,7	43,6 ± 7,0	209,6 ± 29,3

V kategorii U13 u dívek je pak o 25 % větší flexibilita ramenního kloubu než u kategorie U15 a o 30 % než u kategorie U17. Na druhou stranu je o 33 % horší hod tenisákem oproti kategorii U15 a o 35 % oproti kategorii U17. Ve shazování míčků jsou nejlepší chlapci kategorie U17 (o 14 % než v kategorii U13). Na švihadle jsou pak chlapci kategorie U13 na velice podobné úrovni jako U15, v kategorii U17 jsou pak o 25 % lepší.

Diskuse

Se zvyšujícími se nároky na specializaci ve sportu již od útlého věku se současně snižuje možnost všeobecného rozvoje pohybových schopností. Jak se ukazuje, pro badminton je potřeba zvládat široké spektrum těchto schopností od velké rychlosti a síly, přes výbornou obratnost a koordinaci a také velkou flexibilitu. Tyto schopnosti jsou oblastí zkoumání této práce. K badmintonu patří i mnoho dalších aspektů jako výbušnost, rychlostní vytrvalost, dobrý švih paže, z obecných pak dobré psychické nastavení, koncentrace, motivace a snaha vyhrát, ale o těch tato práce není.

Výsledky této studie ukazují, že s věkem se zlepšuje koordinace a obratnost a zvyšuje se rychlost se silou. U flexibility výsledky neukázaly jasný trend. Co se maxima jednotlivých aspektů týká, tak nejlepší výsledky v testu koordinace byly zjištěny v kategorii do 17 let, stejně tak dosahují maximum obratnosti, rychlosti a síly. Rozdíl mezi pohlavím byl patrný ve všech testech. U dívek byla naměřena lepší flexibilita, koordinace a horší obratnost, rychlost a síla než u chlapců.

Dle hodnocení úrovně naměřených hodnot u žáků a studentů ve věku 12-19 let (Neuman, 2003) hráči této studie dosáhli nadprůměrných až vynikajících výkonů v testu skákání na švihadle. Test hlubokého předklonu dle norem od Teplého (1995) se ukázaly naše výsledky průměrné (dívky kategorie U15 dokonce podprůměrné). Slabých (chlapci U13 a dívky U17), dobrých (dívky U13), nebo dostatečných výsledků u ostatních kategorií dosáhli hráči v testu pohyblivosti ramenního kloubu hodnoceného (Neuman, 2003). Ve skoku dalekém z místa dle hodnot z Unifittestu (Měkota & Kovář, 1995) pro chlapce a dívky v centimetrech byly výsledky u dívek U15 nadprůměrné, ve všech ostatních pak průměrné.

V rámci této studie dosáhli hráči a hráčky lepších výsledků v testech skákání na švihadle, pohyblivost ramenního kloubu, skoku z místa, než tomu bylo v podobné studii autora Mazúra (2015).

U chlapců v kategoriích U15, U17 byly naměřeny lepší hodnoty také u hlubokého předklonu, u dívek kategorie U17 byly naměřeny stejné průměrné hodnoty a v kategorii U15 byly naměřeny výsledky horší v daném testu než v Mazúrově studii.

Porovnání determinantů obratnosti s jinými studiemi nebylo možné provést, vzhledem ke specifčnosti badmintonových cvičení (pohyb po kurtu a aktivační krok).

Determinantu síly (skok daleký z místa) se věnovaly Psotová a Matošková (2005), které hodnotily náhodný výběr dětí ze základních škol. Při porovnání 11-12letých dětí, což odpovídá naší kategorii U13 se ukázaly vyšší naměřené hodnoty v naší studii. Což poukazuje na to, že hráči badmintonu rozvíjí výbušnou sílu dolních končetin.

Test člunkového běhu, jako determinant rychlosti, byl také testován ve studii Hajnovič (2008) na fotbalistech věku 15 let. Naši hráči do 15 let měli mírně horší hodnoty. V kategorii do 17 let však v naší studii dosáhli hráči obou pohlaví lepších výsledků. To můžeme vysvětlit potřebou rychlého pohybu na malém prostoru jako je kurt, oproti fotbalovému hřišti. V badmintonu je též velký důraz na rychlou změnu pohybu, což také člunkový běh testuje. U testu skoku dalekého z místa byly v obou kategoriích i u obou pohlaví lepší výsledky v naší studii.

Předložená studie má některé limity. Předně velikost sledovaných skupin není příliš velká, avšak zařadili jsme pouze hráče, kteří se účastní badmintonových turnajů. Vliv na výsledky některých testů může mít hypermobilita některého z testovaných, protože některé hráčky se kromě badmintonu věnují též gymnastice. Během celého testování jsme se snažili eliminovat všechny nežádoucí vlivy, takže vše probíhalo vždy v domácím, klubovém prostředí každého hráče. Testování probíhalo vždy v rámci tréninkové jednotky, aby se snížila časová náročnost pro hráče i jejich rodiče. Hráči byli předem informováni, o jaký druh testování se jedná, a byli předem seznámeni se všemi testy.

Testování bylo časově celkem náročné a u mladších kategorií bylo obtížné rozvrhnout sadu testů tak, aby výkon hráčů nebyl ovlivněn únavou nebo ztrátou pozornosti. Tento fakt jsme se snažili eliminovat tak, že jednotlivé testy byly prováděny v několika částech, tak aby byla v rámci možností zachována regulérnost testovacích protokolů.

Výsledky ukázaly, že testovaná skupina má nadprůměrné výsledky v testech na koordinaci, průměrné či dostatečné na flexibilitu, průměrné v testování síly a dobré v testování rychlosti. Z výsledků vyplývá doporučení věnovat se v tréninku zvláště flexibilitě, která neodpovídala nárokům, které klade tento sport a též rychlosti, i když zde je třeba připomenout, že se jednalo o specifické testy badmintonového pohybu.

Závěrem jen upozornit, že stejně jako u jiných sportů i u badmintonu platí, že je třeba pracovat na všeobecné připravenosti sportovce

Literatura

- Bernaciková, M., & Svobodová, Z. (2011). *Raketové sporty (Badminton, Squash) ve školní Tv – a proč ne?: Textová opora ke kurzu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Hajnovič, M. (2008). *Testování kondičních schopností starších žáků ve fotbale* (Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno).
- Johne, Poliszczuk, Poliszczuk D. & Mańkowska. (2016). *Effect Of A Three-Year Compensatory Training On The Reduction Of Morphological Asymmetry In Female Épée Fencers. Coordination Abilities In Physical Education, Sports And Rehabilitation*, 39(1), 93–104.
- Mazúr, J. (2018). *Diagnostika únavy mladých badmintonistů*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií (Diplomová práce).
- Mendrek, T. (2003). *Badminton: technika, trénink, výběr z pravidel*. Praha: Grada.
- Mendrek, T. (2007). *Badminton*. Praha: Grada.
- Měkota, K., & Kovář, R. (1995). *UNIFITTEST (6-60)*, 1. vyd. Olomouc: Universita Palackého, 104.
- Neuman, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. (2003). Praha: Portál.
- Omoeggaard, B. (1997). *Editor: Lars Tindholdt A Photographer: Preben S?Borg. Physical Training For Badminton*. Cheltenham: International Badminton Federation.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*, nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). *The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics*. Sports Medicine, 45(4), 473–495.

Psotová, D., Matošková, P. (2005). *Rychlostní a silové předpoklady dětí vybraného regionu*. Sborník dostupné na: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni/6-Psotova-Matoskova.htm>

Teplý Z. (1995). *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. Praha: Česká asociace sport pro všechny.

Woodward, M. (2016). *Vzdělávání badmintonových trenérů: trenérská příručka: úroveň 1*. Přeložil Pavel Florián. Praha: Mladá Fronta.

<http://www.sportvital.cz/sport/skoky-pres-svihadlo>

Mgr. Eliška Maixnerová
Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
třída Míru 117
779 00 Olomouc
eliska.maixnerova@upol.cz

PŘÍSPĚVEK K HISTORII VESLOVÁNÍ V JIŽNÍCH ČECHÁCH OD JEHO POČÁTKŮ DO ROKU 1945

CONTRIBUTION TO THE HISTORY OF ROWING IN SOUTH BOHEMIA FROM ITS ORIGINS TO THE YEAR 1945

J. Štumbauer

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

Rowing and skating are our oldest organized sport categories. Rowing origins back to the 60s of 19th century. Even though has not been one of the most popular and watched sports it has an important role in the history of our physical education and sports. The location of the rowing centers in the Czech lands is noticeably uneven. The location has been influenced mainly by the connectivity to a suitable watercourse or a suitable water surface. One unique although not the most important rowing region was also created in southern Bohemia. This report includes an analysis of the development of rowing in its three South Bohemian centers – Jindřichův Hradec, Tábor and Třeboň. Additionally the report includes the necessary brief overview of the history of rowing in the Czech lands. Historically these three cities have water areas located directly in their historic centers. This was the main and common determining factor of development of rowing in them. Although the natural conditions in these cities are relatively similar, their rowing development shows significant differences, both in terms of the time and in terms of the linearity of development and level of achievement. This historical analysis also demonstrates the negative impacts of both World wars on sports in our country. Altogether, this report consists primarily of the history of the incredible development in Třeboň's rowing, which took place very soon after 1945. This brought the first golden Olympic success to the Czechoslovak rowing and subsequent expansion of rowing in Jindřichův Hradec.

Keywords: rowing; tradition; finance; competitions; results; officials; athletes

SOUHRN

Veslování je spolu s bruslením fakticky naším nejstarším organizovaným sportovním odvětvím, když jeho kořeny zde sahají až do 60. let 19. století. I když v pozdějších letech pak nepatřilo a také v současnosti nepatří k nejrozšířenějším a také k nejvíce sledovaným sportům, je jeho významná pozice v historii naší tělesné výchovy a sportu nepopiratelná. Rozložení veslařských center na území českých zemí je značně nerovnoměrné a má regionální povahu ovlivněnou hlavně vazbami na vhodný vodní tok, či vhodnou vodní plochu. Jeden svébytný, i když ne úplně nejvýznamnější veslařský region v minulosti vzniknul i v jižních Čechách. Toto sdělení obsahuje kromě nezbytného krátkého exkurzu do historie veslování v českých zemích především analýzu vývoje veslování v jeho třech jihočeských centrech – Jindřichově Hradci, Táboře a Třeboni. Tato tři města totiž dostala historicky do vínku vodní plochy nacházející se přímo u jejich historických center. To bylo hlavní a společnou determinantou vzniku veslování v nich. I když přírodní podmínky v těchto městech si jsou poměrně podobné, vlastní vývoj veslování v nich vykazuje významné rozdíly, a to jak z hlediska časového údobí vzniku, tak i z hlediska linearit vývoje, či dosahované úrovně. V této historické analýze se také projevuje značné negativní vliv obou válečných konfliktů na sportovní život u nás. Jako celek pak toto sdělení fakticky tvoří především historický rámec následnému nebývalému rozkvětu třeboňského veslování, ke kterému došlo velmi brzy po roce 1945, a které přineslo československému veslování i první zlatý olympijský úspěch, a také k následnému rozmachu veslování v Jindřichově Hradci.

Klíčová slova: veslování; tradice; finance; soutěže; výsledky; funkcionáři; sportovci

Stručný nástin počátků veslování ve světě a v českých zemích

Historie veslařských závodů sahá až do období antického Řecka a starověkého Egypta, kde se těšily zájmu zdejších faraonů. V antickém Řecku byly závody triér¹ součástí Panathénajských her pořádaných v Athénách. Vynikajícími veslaři na moři byli i Vikingové.

Ve středověku bylo veslování rozšířeno zejména v Itálii. Například v Benátkách tvořily závody veslic nedílnou součást zdejších slavností a společenských zábav. Kolébkou moderního veslování je ale zcela jednoznačně Anglie, kde byly veslařské závody pořádaný již na počátku 18. století. První velká veslařská regata zde byla uspořádána na Temži v roce 1775. Tradice dodnes mimořádně populárního klání univerzitních osmiveslic Oxfordu a Cambridge sahá do roku 1829. Z Anglie se sportovní veslování rozšířilo do některých německých států. První anglický veslařský klub zde vzniknul v roce 1836. Prakticky souběžně byl založen i Hamburger Ruderclub, který je dnes považován za první německý veslařský klub. Z Anglie se sportovní veslování rozšířilo i do řady dalších zemí a začaly být pořádaný i mezinárodní veslařské soutěže. V roce 1892 byla založena Mezinárodní veslařská federace FISA (Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron). Veslování bylo zařazeno do programu hned prvních novodobých olympijských her² a od té doby je jejich tradiční součástí.

V českých zemích byla velmi dlouhá tradice šlechtou pořádaných tzv. benátských nocí, při kterých se na řekách a rybnících pohybovaly po benátském vzoru slavnostně vyzdobené veslice. Významný jihočeský šlechtic Petr Vok z Rožmberka sjel okolo roku 1600 na rybářském člunu opatřeném vesly Vltavu z Českého Krumlova do Prahy. V Praze byly pořádaný za vlády Rudolfa II. nákladné vodní slavnosti. V 18. století se těšila velkému zájmu část svatojánských slavností odehrávajících se na Vltavě. Do Čech se sportovní veslování dostalo z Hamburku, a to díky tehdejšímu čilým obchodním stykům s tímto významným přístavem. První závody se v Čechách konaly v rámci oslav příjezdu prvního parního vlaku do Prahy dne 22. 8. 1845. V roce 1860 byl v Praze založen první veslařský klub s názvem English Rowing Club, jehož členy byli nejen Angličané a Němci, ale i Češi.³ Tento klub sídlil na Žofině. Následně zde byl založen utrakvistický veslařský a bruslařský klub Regatta. V roce 1879 jej členové české národnosti opustili a založili čistě český veslařský klub Blesk.⁴ Úplně prvním českým veslařským klubem byl ale VK Dolní Beřkovice u Mělníka, k jehož založení došlo roku 1874. Jeho existence však trvala jen velmi krátce. Ve stejném roce vznikl i Bruslařský klub v Jindřichově Hradci, který zdejší veslaři označují za základ později založeného veslařského klubu Vajgar. Další české veslařské kluby se v těchto letech ustanovily v Hodoníně, Roudnici nad Labem a německé pak v Opavě, Ústí nad Labem, Břeclavi a Litoměřicích.

Podíl na počátcích našeho veslování měl i Miroslav Tyrš, který dal v roce 1865 impuls k založení veslařsko-plavecké jednoty Vltava. V následujícím roce byl při Sokole pražském založen veslařský odbor. Zájem o veslování mezi Sokoly vedl k ustavení několika dalších veslařských odborů při sokolských jednotách, např. v Hodoníně, v Roudnici nad Labem a také v Písku. V srpnu 1884 bylo především zásluhou Josefa Rösslera-Ořovského založeno naše veslařské ústředí pod názvem Ústřední jednota veslařů z Čech (ÚJVzČ). Jejimi zakládajícími členy byly VK Blesk Praha, VK Lev Roudnice nad Labem, Klubu veslařů Mělnických, ČAC Roudnice nad Labem, ČVaBK Praha. Tím se veslování stalo po cyklistice našim v pořadí druhým sportem s vlastním národním svazem. ÚJVzČ se sice v roce 1893 podařilo navázat kontakt s Mezinárodní veslařskou federací FISA, která vznikla rok předtím, avšak jejím řádným členem se pro odpor rakouských a německých zástupců stát nemohla. V roce 1896 ale FISA alespoň vydala souhlas se startem českých veslařů na mezinárodních závodech. Tímto souhlasem ale vyvolala ostrou reakci německého a rakouského veslařského svazu a jejich následný bojkot českého veslování.⁵ ÚJVzČ v roce 1908 změnila název na Svaz českých veslařských klubů.⁶

¹Veslařské soutěže situované do athénskému přístavu Pireus se kvůli rozbouřenému moři neuskutečnily.

²Veslařské soutěže situované do athénskému přístavu Pireus se kvůli rozbouřenému moři neuskutečnily.

³Tento klub byl založen anglickými obchodníky v Praze v roce 1860 pod názvem English Crew.

⁴Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu, s. 337.

⁵Tamtéž, s. 337.

⁶Bosák, E. et al. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu I*. Praha: Olympia, s. 326.

V roce 1895 založil Josef Rössler-Ořovský tradici nejstarší české veslařské soutěže – Jarního skulérského závodu, který se stal po jejich založení součástí Primátorek.⁷ Právě vznik závodu o Primátorský štít v roce 1910 se stal významným impulsem pro české veslování. Primátorky se staly jedním z mezníků v rozvoji českého veslování a významnou pražskou (nejenom sportovní) událostí. Našeho prvního úspěchu na mezinárodní scéně dosáhl v roce 1895 Gustav Langhans, který přivezl bronz z mistrovství Evropy v Ženevě.

Po vzniku Československa bylo naše veslařské ústředí přejmenováno na Svaz veslařů RČS a teprve toto bylo v roce 1920 definitivně přijato za plnoprávného člena FISA. Německé veslařské kluby působící na území Československa ale měly i nadále své vlastní ústředí s názvem Landesverband der deutschen Rudervereine in der Tschechoslowakischen Republik.⁸ Teprve po řadě let, ve kterých byla vedena jednání mezi oběma ústředími, byla v roce 1934 vytvořena společná střešní organizace s názvem Československý veslařský svaz.

Na první poválečné olympijské hry uspořádané v Antverpách v Belgii v roce 1920 odjely tři naše lodě – osmiveslice složená z roudnických a mělnických veslařů, čtyřka s kormidelníkem ČVK Praha a skifař Gustav Zinke z Roudnice. Všechny tři lodě v silné mezinárodní konkurenci neuspěly a vypadly již v rozjíždkách.⁹

Těžiště československého veslování bylo i po válce zejména v Praze, kde vedle sebe na Schwarzenberském ostrově sídlily ČVK Praha, VK Blesk a VK Slavia (později byl ostatně tento ostrov přejmenován na Veslařský). Nedaleko také sídlil německý Ruder Club Regatta Prag, který měl již před válkou korektní vztahy s českými veslařskými kluby. Silný veslařský klub ČAC sídlil již od roku 1882 v Roudnici. Ve 20. letech také začala stoupat výkonnost veslařů z tradičního klubu KV Mělník.

Na 25. ME ve veslování v roce 1923 na italském jezeře Como a na 26. ME ve švýcarském Curychu v roce 1924 získala bronzovou medaile roudnická osmiveslice a tutéž i roudnický skifař G. Zinke.¹⁰ Ve dnech 3. a 4. září 1925 se v Praze v prostorách Staroměstské radnice konal kongres mezinárodní veslařské federace FISA. V bezprostřední návaznosti na tento kongres bylo v Praze ve dnech 5. a 6. září uspořádáno 27. ME ve veslování. Ve velmi silné mezinárodní konkurenci na něm získali třetí místa G. Zinke na skifu, Josef Straka – Julius Gerhart na dvojskifu a Ladislav Novotný – Josef Schnabel na dvojce bez kormidelníka. Toto ME se organizačně povedlo a mělo doma i v zahraničí velký ohlas.¹¹

V roce 1927 sdružoval Svaz veslařů RČS 27 klubů s 2 500 členy a 200 registrovanými závodníky.¹² Našimi nejlepšími loděmi tehdy byly čtyřka ČAC Roudnice, osma KV Mělník a Josef Straka na skifu. Na 29. mistrovství Evropy na jezeře Como v roce 1927 získal skifař Josef Straka třetí místo, na OH 1928 v Amsterdamu šesté místo a na 30. ME uspořádaném v polském městě Bydgoszcz v roce 1929 dokonce druhé místo.¹³ Svaz veslařů RČS sdružoval na přelomu 20. a 30. let celkem 30 veslařských klubů, z toho dvacet v Čechách, devět na Moravě a jeden na Slovensku. Tyto kluby měly celkem 2 991 členů.¹⁴ Mezi největší a na mistrovských závodech nejúspěšnější veslařské kluby v Čechách patřily na přelomu 20. a 30. let VK Blesk Praha, ČAC Roudnice nad Labem, KV Mělník, VK Slavia Praha, VK

⁷Skulér je původní český výraz pro veslaře na párové lodi.

⁸Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu, s. 360.

⁹Kössl, J. et al. (1982). *Malá encyklopedie olympijských her*. Praha: Olympia, s. 266.

¹⁰Möhwald, Z. et al. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu II*. Praha: Olympia, s. 204.

¹¹ME 1925 v Praze mělo velký úspěch. Shlédlo jej více než 20 000 diváků. U cíle byla postavena velká tribuna, mezi Smíchovem Císařskou loukou byl zbudován vojenský pontonový most, mezi Schwarzenberským ostrovem a nábřežím vojenský pilotový most. Na vytýčení dráhy a na organizaci se podílely vojenské motorové čluny. Kongres i závody byly provázány různými společenskými podniky, jako byla recepce u pana primátora a na závěr slavnostní rozdělení cen v sálech Obecního domu, spojené s rautem pořádaným na počest všech zahraničních účastníků.

¹²Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu, s. 339.

¹³Möhwald, Z. et al. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu II*. Praha: Olympia, s. 202–205.

¹⁴Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu, s. 340.

Vajgar Jindřichův Hradec, ČVK Praha a VK Jordán Tábor. Na Moravě to pak byly SVK Břeclav,¹⁵ ČVK Hodonín, ČVK Brno a ČVK Uherské Hradiště. ¹⁶ Nejsilnější německé kluby byly v Litoměřicích, Děčíně, v Ústí nad Labem a v Praze pak tradiční Ruderklub Regatta Prag. Na 33. ME v Bělehradě v roce 1932 získaly osma s kormidelníkem, čtyřka s kormidelníkem a skif s Jiřím Zavřelem třetí místa. Bronzovou medaili ještě získala čtyřka s kormidelníkem na 34. ME v Budapešti v roce 1933. Pak však následoval ústup československého veslování z nejvyšších evropských pozic. Na olympiádě 1936 v Berlíně byly dvojskif, čtyřka s kormidelníkem i osmiveslice vyřazeny již v opravných rozjízdkách.¹⁷

Jihočeské kluby VK Jordán Tábor a VK Vajgar Jindřichův Hradec patřily podle oficiální svazové statistiky na začátku 30. let mezi deset nejagilnějších veslařských klubů v meziválečném Československu.¹⁸ V Třeboni zase byla k dispozici tehdy naše nejkvalitnější a v podstatě jediná regulérní veslařská dráha, na které bylave 30. letech pořádána velmi oblíbená mezinárodní veslařská regata. Rozvoj veslařského sportu výrazně zbrzdila II. světová válka. Hned na počátku okupace prakticky úplně ustaly česko – německé sportovní styky. Svaz veslařů RČS byl donucen změnit název na Český veslařský svaz (ČVS). I během války byly pořádány tradiční závody jako Primátorky, mistrovství ČVS a Středoškolský pohár. Při některých tradičních sportovních klubech vzniklo několik nových veslařských odborů. Veslování se v tomto období věnovala zejména mládež. Po skončení války došlo v českých zemích k velkému rozvoji veslařského sportu. Do širšího poválečného období spadají i první velké úspěchy českého veslování, mezi nimiž je zvláště ceněno vítězství třeboňské čtyřky s kormidelníkem, ve složení Karel Mejta, Jiří Havlis, Jan Jindra, Stanislav Lusk a kormidelník Miroslav Koranda, na olympiádě v Helsinkách v roce 1952.¹⁹

Historie veslování v jižních Čechách od jeho počátků do roku 1945

Počátky veslování v Jindřichově Hradci a jeho vývoj do roku 1945

Jindřichův Hradec má přímo ve svém centru středně velký rybník, jenž se původně nazýval Městský a později se pro něho vžil název Vajgar.²⁰ Ve středověku ale bylo jeho využití pro zábavu velice problematické, jelikož koupání ve volné přírodě i zábavná jízda na lodkách byly tehdy pokládány za krajně nebezpečné činnosti. Dokonce do roku 1814 bylo koupání ve Vajgaru úředně zakázáno. Pouze v zimě lákala zamrzlá hladina mládež ke klouzání.

A tak teprve v průběhu 19. století se lidé začali zbavovat starých zakořeněných předsudků, a také v J. Hradci se první odvážlivci začali chodit koupat. Vojenská plovárna, která byla od roku 1840 umístěna na břehu Vajgaru přilehlému k Vídeňské ulici, se stala prvním sportovním zařízením v tomto městě. Na plovárně si také bylo možno najmout loďku k veslování.²¹ V listopadu 1874 byl v Jindřichově Hradci založen bruslařský spolek. Záhy na to byla s prozatímním souhlasem okresního hejtmanství zahájena jeho činnost, a jakmile to přírodní podmínky dovolily, bylo na Vajgaru zřízeno kluziště. Ve skutečnosti se jednalo o založení vůbec prvního českého sportovního klubu, neboť teprve o rok později byl založen Český veslařský a bruslařský klub v Praze.²² Jindřichohradecký spolek měl ale zpočátku především zábavní cíle a nikoli sportovní, nebo dokonce závodní. Jednací řečí byla ustanovena čeština, pouze některé tehdy požadované úřední listiny byly psány v němčině. Když zde byla v roce 1885 založena sokolská jednota, tak se začalo vážně uvažovat o včlenění bruslařského spolku do Sokola. V jeho stanovách totiž bylo zakotveno i zřízení jeho odboru pro plavání a bruslení. Valná hromada původního bruslařského spolku však tento návrh odmítla, a tak tento zůstal nadále samostatný. Se stále rostoucím počtem členů se v něm začal stále více projevovat zájem i o sportovní bruslařské

¹⁵Slovácký veslařský klub Břeclav.

¹⁶Tamtéž, s. 341.

¹⁷Kössl, J. et al. (1982). *Malá encyklopedie olympijských her*. Praha: Olympia, s. 295.

¹⁸Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu, s. 338–339.

¹⁹Tato posádka dokázala ve stejném složení zvítězit i na ME v Kodani v roce 1953.

²⁰Rybník Vajgar byl součástí městského opevnění, sloužil jako zásobárna užitkové vody. Jeho vodní plocha má rozlohu cca 45 ha.

²¹Muk, J. (1964). *90 Let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci 1874–1964*. Jindřichův Hradec: TJ Slovan, s. 3.

²²Tamtéž, s. 4.

výkony. Ale teprve z roku 1889 pochází zmínka o uskutečněných závodech v rychlojízdě a exhibičním předvádění krasobruslařských figur. Důležitým mezníkem pro činnosti spolku se stal rok 1891, kdy byl jeho předsedou zvolen profesor jindřichohradeckého gymnázia Gustav Heš.²³ Ten pak tuto funkci vykonával až do roku 1914.

V tomto období již měl spolek více jak 200 členů. Tehdy se také začalo uvažovat o využití Vajgaru pro sportovní veslování. S touto myšlenkou přišli absolventi a studenti gymnázia významně podporováni G. Hešem. Většina členstva se však obávala nedostatku finančních prostředků nutných pro tuto poměrně nákladnou činnost. V březnu 1891 ale nakonec valná hromada schválila nové stanovy, podle nichž se spolek změnil na Bruslařský a veslařský klub. Jeho účelem se napříště stalo, vedle zřizování a údržby kluziště, i pořízení a provozování lodí a veslařských potřeb.²⁴ Klub také získal půjčku na vybavení lodního parku ve výši 200 zl. V následujícím roce tak mohly být zakoupeny tři veslice po 30 zl., dvě nové joly po 50 zl., jedna starší jola za 30 zl. a dvě lodě zábavní.²⁵ Proti původním plánům byl následně zakoupen i závodní skif. Pro přistávání a uskladnění lodí bylo nutno zřídit přístaviště. Původně se uvažovalo s jeho umístěním do Obecní zahrady hned vedle vojenské plovárny, ale nakonec bylo získáno místo na nábreží Vajgaru pod starou poštou. Zde pak byla postavena dřevěná bouda, která sloužila i jako zázemí pro půjčovnu lodí. Za jednu hodinu platili členové klubu půjčovné ve výši 5 kr. a jeho nečlenové 10 kr.

V následujících, z hlediska činnosti nijak mimořádných letech, se vždy zimní bruslařská sezona střídala s letním provozem lodí. Činnost klubu ale tehdy tvořila důležitou součást společenského života města. Roku 1904 byly pořízeny do dna rybníka ukotvené bóje, což umožnilo zvládnout uvázání neustále se zvyšujícího počtu lodí. Další nové joly byly pořízeny v hornorakouském Gmundenu. Skif byl prodán a v roce 1907 byla zakoupena plachetní loď.

První regata na Vajgaru a zároveň i úplně první veslařská regata v jižních Čechách, byla uspořádána v roce 1892 při příležitosti zasedání Svazu českých lékařů v Jindřichově Hradci. Do jejího programu byly zařazeny závody na jolách a šípkách a na závěr byla uspořádána benátská noc. Posádky jednotlivých lodí si obstaraly stejná trika. Počet zúčastněných lodí pomohla zvýšit výpůjčka z vojenské plovárny. Posádku vítězné joly vytvořily později poměrně významné osobnosti jako Ludvík Domečka,²⁶ prof. Nušl, F. Tarda a prof. J. Muk. V roce 1903 se 74 členů klubu hlásilo k veslařům a 47 k bruslařům. Studentských členských průkazů bylo vydáno 46. Rodina platila v roce 1905 příspěvek 6 kr., jednotlivec 4 kr., student 1,20 kr. V této době byl klub jediným skutečně činným sportovním spolkem ve městě. Těsně před I. světovou válkou se začalo jednat o změně jeho stanov, podle které by se změnil v široce pojatý sportovní spolek, který by vedle odboru bruslařského a veslařského ustavil ještě odbor lyžařský, sánkařský, tenisový a turistický. Tyto úvahy však přerušilo vypuknutí I. světové války.²⁷

Oživení činnosti klubu po válce a jeho přeměna ve skutečně moderní sportovní klub souvisí s příchodem chirurga doc. MUDr. Emanuela Rychlíka do J. Hradce.²⁸ Ten byl totiž jmenován primářem zdejší nemocnice a přinesl s sebou zkušenosti výborného bruslaře i veslaře a především zkušeného sportovního funkcionáře. Prakticky okamžitě po svém příchodu do města se zapojil do činnosti klubu. V něm se tehdy opět začalo uvažovat o jeho změně na široce pojatý všesportovní spolek. Byla dokonce zahájena jednání s ostatními, tehdy již ve městě existujícími sportovními spolky. K dohodě však nedošlo. Mezitím se členská základna klubu rozrostla a v roce 1920 v něm bylo 90 veslařů. Zájem

²³Gustav Heš (1848–1917) byl český středoškolský profesor. Činný byl převážně v Jindřichově Hradci, kde se velmi agilně účastnil veřejného života města.

²⁴Muk, J. (1964). *90 Let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci 1874–1964*. Jindřichův Hradec: TJ Slovan, s. 9.

²⁵Název jola se tehdy používal pro poměrně robustní a stabilní loď vybavenou nejen vesly, ale i plachtou.

²⁶Ludvík Domečka (1861–1937) se později stal významným českým muzejníkem. Byl ředitelem Městského historického a průmyslového musea pro severovýchodní část království českého v Hradci Králové.

²⁷Muk, J. (1964). *90 Let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci 1874–1964*. Jindřichův Hradec: TJ Slovan, s. 10.

²⁸Doc. MUDr. Emanuel Rychlík (1876–1963), byl naším předním odborníkem v oboru válečné chirurgie. V době svého působení v Jindřichově Hradci byl čelným představitelem Bruslařského svazu RČS.

o členství v něm byl tak velký, že z důvodu nedostatků prostředků na rozšíření lodního parku dokonce musel na čas vyhlásit moratorium na přijímání dalších členů. Jeho roční rozpočet tehdy činil 30 000,- Kč. V přístavišti měl celkem 15 lodí. Ty ale byly pořízeny již před válkou a nebyly zrovna v nejlepším stavu. V prosinci 1920 byl na valné hromadě zvolen předsedou klubu ing. Waldemar Maresch a místopředsedou E. Rychlík. Ten si rychle získal velký respekt, zejména pak mezi mladšími členy klubu.

V roce 1921 byla zakoupena za 14 000,- Kč nová čtyřveslice. V polovině roku 1923 byl změněn název spolku na Veslařský a bruslařský klub Vajgar, čímž bylo zdůrazněno dominantní postavení veslování v něm. V listopadu tohoto roku byla slavnostně otevřena nová klubovna v domě na nábreží. Ten byl zakoupen již o rok dříve za 15 000,- Kč. Jednalo se o nemovitost čp. 91/II nacházející se za kostelem sv. Jana. V roce 1923 byla pořízena nová závodní čtyřka a skif. K navýšení disponibilních finančních prostředků klubu sloužily i bezúročné půjčky členů ve jmenovité hodnotě 1 000,- Kč. Splaceny měly být do 10 let. Každoročně pak bylo prováděno jejich slosování a věřitelé po dobu platnosti své půjčky neplatili členské příspěvky. Další finanční podporou se stala půjčka od spořitelny ve výši 50 000,- Kč.²⁹

Od roku 1922 započaly pod vedením E. Rychlíka pravidelné tréninky první klubové čtyřky složené ze studentů Jaroslava Žahourka, Karla Hlinky, Josefa Vosolobě,³⁰ Miloše Vejchoda a kormidelníka Václava Žahourka. Jejich první úspěch se dostavil již 20. srpna 1922 na závodech v Táboře. Zvítězili zde jako čtyřka středoškoláků i jako čtyřka starších. Bylo také utvořeno veslařské družstvo příslušníků zdejšího 29. pěšího pluku. To vedl bývalý odchovanec klubu Lhoták.

Snaha E. Rychlíka o zapojení místních středoškolských studentů do činnosti klubu našla velké pochopení především u tehdejšího ředitele gymnázia Dr. Ferdinanda Hoffmeistera. V důsledku toho ve výčtu úspěchů místních veslařů následně převažovala jména tehdejších gymnaziálních studentů. Ti se pod záštitou Vajgaru každoročně zúčastňovali středoškolských závodů, zejména v Praze. Pravidelných závodů pořádaných v Jindřichově Hradci se zase stále více zúčastňovali pražští veslaři. Za vrchol sezony zde byl tehdy považován Závod o přebor jižních Čech na dráze 1 200 m, pro který v roce 1923 věnovala krásnou putovní cenu zdejší spořitelna. Podle stanovených pravidel ji mohl získat natrvalo klub, který zde zvítězil třikrát za sebou. To se naštěstí podařilo domácím. Ti totiž drželi svou neporazitelnost od roku 1924 až do roku 1932.³¹

Rok 1924 ale přinesl jindřichohradeckému veslování jak sportovní, tak i značnou morální újmu. Ta vznikla tím, že při pražských středoškolských závodech byl funkcionáři ČVK Praha podán protest proti startu J. Vosolobě v jindřichohradecké posádce. Ten totiž předtím přestoupil z gymnázia na obchodní školu. Díky uznání oprávněnosti tohoto, ve své podstatě pouze formálního protestu, byly distancovány všechny zde zúčastněné posádky Vajgaru. Následná vzájemná nevraživost s některými pražskými veslařskými funkcionáři doznívala až do roku 1926. Další neblahou záležitostí pro zdejší veslování se stal odchod Emanuela Rychlíka do Písku. Ten tam totiž získal místo primáře tamní nemocnice.

Před svým odchodem z klubu mu E. Rychlík věnoval čtyřveslici. Ta byla následně po něm pojmenována a on byl také prohlášen čestným kapitánem Vajgaru. Však také sportovní výsledky dosažené pod jeho vedením v minulých pěti letech byly opravdu dobré. Vždyť také jeho svěřenci vydatně trénovali. Podle záznamů z deníků při 491 trénincích na vodě ujela družstva celkem 3 225 km. Aktivitu E. Rychlíka po jeho odchodu převzali bratři Žahourkové. V loděnici se tehdy nacházely lodě Vltava, Rychlík, Ivo, Fanoušek, závodní skif Vajgar a 13 ostatních lodí. Na podzim tohoto roku proběhla změna i na postu předsedy klubu, když jím byl zvolen JUDr. Štěpán Musil. V roce 1926 trénovalo 38 aktivních závodníků, 17 starších závodníků a 21 nováčků. Sbor cvičitelů měl sedm členů.³²

²⁹Muk, J. (1964). *90 Let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci 1874–1964*. Jindřichův Hradec: TJ Slovan, s. 11.

³⁰Josef Vosolobě (1905–1986). Tento jindřichohradecký rodák je významnou postavou historie československého sportu. Byl dvojnásobným mistrem Československa a držitelem čs. rekordu ve skoku dalekém. V této disciplíně se zúčastnil i OH 1936. Byl i výborným krasobruslařem, když se stal spolu s Věrou Trejbalovou mistrem republiky a třikrát reprezentoval Československo ve sportovních dvojicích na ME.

³¹Muk, J. (1964). *90 Let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci 1874–1964*. Jindřichův Hradec: TJ Slovan, s. 13.

³²Tamtéž, s. 14.

Od roku 1927 patřili k nejlepším jindřichohradeckým veslařům Rohlík na skifu, dvojka V. Musil – Novák s kormidelníkem Nebázlivým, čtyřveslice v sestavě Flutka, Kraus, Petzl, Felzmann s kormidelníkem Žahourkema následně také posádka nově zakoupené osmiveslice nejčastěji startující v sestavě Flutka, Kraus, Sehnal, Nebázlivý, Herman, Šulc, Petzl, Felzman a kormidelník Žahourek. V tomto roce celkem veslovalo 40 studentů, 16 dělníků, 12 vojáků, 5 vysokoškoláků a 3 úředníci.³³

V roce 1928 veslaři Vajgaru vytěžili z 19 startů 15 vítězství. Čtyřveslice vyhrála na závodech v Brně, Praze a Táboře. Velmi cenné bylo i vítězství osmiveslice na Středoškolských přeborech Československa. Klub také navázal další meziklubové styky, např. s ČVK Brno. V roce 1928 měl 154 členů. Jeho příjmy ze sportovních podniků činily 7 959,- Kč, ze členských příspěvků 6 500,- Kč, z poplatků za půjčování loděk 5 400,- Kč a ze vstupného na kluziště 1 107,- Kč. Zpráva o stavu lodního parku konstatovala, že ceny nových lodí a jol několikanásobně stouply a také jejich údržba se stala velmi nákladnou. Většina finančních prostředků klubu proto padla na nákup a údržbu závodních lodí.

Na valné hromadě v roce 1931 byl zvolen předsedou klubu primář jindřichohradecké nemocnice MUDr. Kolín, místopředsedy Musil a Žahourek. Ten byl pověřen úkolem, aby vytvořil z bývalých jindřichohradeckých středoškoláků, kteří odešli na vysokoškolská studia do Prahy, tamní odbočku Vajgaru. Těmto změnám a rozhodnutím ale předcházela neúspěšná sezóna 1930. V náčelníkové zprávě za tento rok byl konstatován pokles zájmu o trénink a kritizována v ní byla hlavně skutečnost, že z ještě nedávno velmi úspěšného veslařského mužstva středoškoláků zůstali aktivní jen dva. Středoškolský pohár nebyl obeslán, pořádání domácích závodů bylo odřeknuto. A tak vlekoucí se finanční, a převážně z nich vyplývající další problémy způsobily značný ústup jindřichohradeckého veslování z jeho dřívějších pozic.

V roce 1934 se dokonce začalo uvažovat o tom, že klub prodá na úhradu směnečné záruky věřitelům svůj veškerý majetek. Nadto byl Svaz veslařů RČS požádán o odložení zaplacení povinného klubového členského příspěvku. Lodní park v roce 1933 čítal tři závodní čtyřky, jednu osmu, jeden 40 let starý a závodu neschopný skif, jeden starý dvojskul a dvě gigové čtyřky.³⁴ Navíc bylo dohromady k dispozici jen 12 dobrých vesel. V květnu 1935 požádal MUDr. Rychlík o vrácení své původní lodi, kterou do té doby nechával klubu k dispozici. Odůvodnil to tím, že ten ji stejně nepoužívá, jelikož potřebuje opravu a také tím, že chce v Písku založit veslařský klub.

Problémy klubu došly tak daleko, že se 19. ledna 1937 konala veřejná dražba, při níž byly prodány čtyři čtyřky, osma, plachetnice Jindra a některý další majetek. Lodě ale koupil člen klubu Josef Kraus, který mu je nadále ponechal v užívání. Definitivní řešení to ovšem nebylo. Dluh ve spořitelně dosáhl již výše 96 746,- Kč, a v tisku se veřejně psalo o nebezpečí zániku Vajgaru.

Za této situace se v květnu 1937 sešla mimořádná valná hromada klubu s hlavním plánovaným programem buď jej zachránit, nebo úředně zlikvidovat. Také na ní bylo konstatováno, že aktivně trénují jen dvě dámské a čtyři mužské čtyřky. Počet členů klesl tak, že příjem z členských příspěvků se snížil z 9 000,- na 3 500,- Kč. I za této situace se ale valná hromada rozhodla pro zachování klubu. Do konce roku 1937 se pak podařilo získat 36 nových členů. Hlavní problémy však vyřešeny nebyly a i na následující valné hromadě konané v březnu 1938, se jednalo hlavně o samotnou existenci klubu.³⁵ Jestliže se ve druhé polovině 30. let objevilo jméno Vajgaru na stránkách sportovních rubrik, tak to bylo jen díky jeho hokejistům.

Německá okupace a II. světová válka negativně ovlivnily život v Jindřichově Hradci mimo jiné i tím, že ten byl obklopen téměř kolem dokola říšským územím. Protektorátní hranice protínala i Vajgar. Při úředně nařízené reorganizaci spolků byla opětovně nastolena myšlenka na sloučení pokračujících sportovních spolků a odborů do jediné korporace. K částečnému sjednocení sportu v J. Hradci tehdy došlo, ale Vajgar zůstal mimo něj. Jeho situace však byla stále doslova kritická. Dluh dosahoval výše 80 000,- Kč, okna v klubovně byla vytlučena, lodě prodané v dražbě J. Krausovi nebylo možno používat, protože byly uskladněny v jeho cihelně nacházející se již za hranicemi Protektorátu Čechy a Morava. Klub se tak tehdy nejvíce angažoval ve cvičení krasobruslařského dorostu a v podpoře hokejového

³³Tamtéž.

³⁴Giga byla dřívější závodní loď. Zejména díky větší šířce a vyšší váze byla v této době již zastaralá.

³⁵Muk, J. (1964). *90 let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci 1874–1964*. Jindřichův Hradec: TJ Slovan, s. 14.

mužstva. To se již od roku 1934 zúčastňovalo Mistrovství jižních Čech. V úspěšné činnosti hokejisté Vajgaru pokračovali i během válečných let.³⁶

Veslařskému odboru se přes předchozí velké problémy podařilo obnovit činnost v roce 1941. Získal nové členy, byly zaplacený dluhy, s výjimkou toho u spořitelny. S tou ale byla sjednána dohoda. Od J. Krause byly znovu vypůjčeny lodě a začalo se opět trénovat na vodě. V létě byla zprovozněna půjčovna loděk, část klubovny byla pronajata hudební škole. Z příjmů z tohoto a z výtěžku plesu se podařilo zafinancovat opravu klubovní nemovitosti. Klub také obnovil styky s Českým veslařským svazem. Ten mu následně zapůjčil prostředky na nákup nových čtyřveslic. Výbor pracoval opět velice agilně a na vodě trénovalo pod vedením náčelníka Karla Staňka a místonáčelníka Otakara Dosbavy více jak 50 veslařů. K dispozici měli celkem jedenáct lodí.³⁷

V roce 1942 se veslaři Vajgaru zúčastnili poprvé po dlouhé době veslařských závodů v Praze a v následujícím roce se konaly v J. Hradci kdysi tradiční meziklubové závody za účasti obou sousedních jihočeských veslařských klubů z Třeboně a z Tábora. Přebor jižních Čech, jehož byl Vajgar zakladatelem a mnohonásobným vítězem, ale vyhráli veslaři Jordánu Tábor, před veslaři z Třeboně. Zmínky z roku 1943 hovoří i o účasti jindřichohradeckých lodí na závodech na Jordánu a také na Vltavě v Praze. Při příležitosti 70. výročí založení klubu, které připadlo na válečný rok 1944, vykazoval Vajgar celkem šedesát aktivních veslařů. V roce 1944 si na veslařských závodech v Praze úspěšně vedli jindřichohradečtí nováčci, kteří zde získali mezi 16 posádkami třetí místo. Následným vyhlášením tzv. totálního válečného úsilí i v Protektorátu Čechy a Morava v srpnu 1944, ale klesla veškerá tělovýchovná a sportovní činnost na minimum.³⁸

Počátky veslování v Táboře a jeho vývoj do roku 1945

Prvním veslařským klubem na Tábořsku byl údajně Veslařský a bruslařský spolek Soběslav. Ten byl formálně založen v roce 1894, ale o zahájení jeho činnosti se nedochovaly žádné zprávy a tento klub zřejmě velice brzy po svém založení zaniknul.³⁹

Před I. světovou válkou ale vzniknul veslařský klub v Táboře. Také Tábor má obdobně jako Jindřichův Hradec pro tento sport dobré podmínky v podobě údolní nádrže Jordán nacházející se přímo pod středověkým centrem města.⁴⁰ Ustavující valná hromada Veslařského klubu Jordán v Táboře se konala 23. 3. 1909. Jeho prvním předsedou byl zvolen prof. Antonín Turek.⁴¹ Některé prameny ale datují jeho vznik až do roku 1910.⁴² Ve stanovách nově vzniklého veslařského klubu je uvedeno: „... Účelem veslařského klubu „Jordán“ v Táboře jest pěstovati veslování, plachtění, plavání, bruslení, atletiku i jiné druhy sportu. Účelu tomu slouží zaopatřování sportovních potřeb a náradí všeho druhu, jakož i společná cvičení, výlety, zábavy, pořádání závodů, zařizování kluzišť atd...“⁴³

Založení VK Jordán vzbudilo v českých sportovních kruzích poměrně značný ohlas. Šlo totiž o ryze český klub, který mohl pomoci vytvořit ostatním tradičním českým veslařským klubům (VK Mělník, VK Blesk, ČAC Roudnice a VK Slavia) protiváhu k agilním německým veslařským klubům v Čechách. Během krátké doby totiž jeho členská základna čítala na 70 členů a začal dobře prosperovat. Hrdost na české klima v tomto klubu vyjadřovala čeština, jakožto jediný jednacím jazyk, klubové barvy červená a bílá a názvy prvních klubových lodí, jako například osma Jan Žižka z Trocnova; čtyřka Tábor, či

³⁶Petzlová, L. (1978). *100 let organizované tělesné výchovy*. Jindřichův Hradec: Jihočeské tiskárny, s. 19.

³⁷Muk, J. (1964). *90 let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci*. Jindřichův Hradec: TJ Slovan Jindřichův Hradec, s. 15.

³⁸Jihočeská jednota 1. 9. 1944.

³⁹Šíp, P. (1995). *Historie rychlostní kanoistiky a veslování v jižních Čechách*. (Diplomová práce, Pedagogická fakulta, Č. Budějovice), s. 31.

⁴⁰Jordán je považován za nejstarší přehradní nádrž v Čechách. Jeho vodní plocha má rozlohu cca 51 ha.

⁴¹Šíp, P. (1995). *Historie rychlostní kanoistiky a veslování v jižních Čechách*. (Diplomová práce, Pedagogická fakulta, Č. Budějovice), s. 31.

⁴²Bosák, E. et al. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu I*. Praha: Olympia, s. 327.

⁴³*Stanovy veslařského klubu Tábor*. (1913). Tábor.

skif Husita. Jedinou výjimkou v tomto tvořila původní klubová vlajka, pro kterou se stala vzorem bojová zástava válečného námořnictva Rakousko-Uherska.⁴⁴

V neděli 9. července 1911 byly VK Jordán uspořádány II. veslařské amatérské mezinárodní závody. Konány byly pod záštitou a podle pravidel Svazu českých veslařských klubů i pod protektorátem rady královského města Tábora. Jednalo se tedy o oficiální závody s vysokou prestiží. Závodní dráha o délce 1 400 metrů vedla od lokality zvané Dosoudil až k jordánské hrázi a na této trase se musely posádky vypořádat i s poměrně prudkou zatáčkou. Závodů se zúčastnily posádky z veslařských klubů ČAC Roudnice, ČVK Praha, VK Blesk Praha, Klubu veslařů mělnických, VK Slavia Praha a domácího VK Jordán. Vypsány byly pro čtyřveslice juniorů, skify juniorů, čtyřveslice I. a II. třídy, skify seniorů a také pro čtyřveslice z mimopražských klubů.⁴⁵

O členství v novém klubu se hlásilo poměrně velké množství zájemců. Členská základna se tehdy dělila na členy zakládající, čestné, přispívající a aktivní.⁴⁶ Tise rekrutovali převážně z řad místních studentů. Mezi ty patřili i polští studenti zdejší, tehdy vyhlášené Královské české akademie hospodářské,⁴⁷ a kteří hned v prvních letech existence klubu pro něj vybojovali cenné úspěchy. Veslovod Henryk Radomski do konce v roce 1911 dovedl táborskou osmu s polskou posádkou do cíle slavných Primátorek na vynikajícím druhém místě. Veslaři VK Jordán byli jedini z mimopražských klubů, kteří se v období před I. světovou válkou zúčastnili tohoto závodu. Navíc se touto svojí polskou posádkou postarali o neoficiální premiéru tohoto závodu jako mezinárodního. Tento start táborské posádky byl pozoruhodný i proto, že tehdy české veslařské kluby jen výjimečně vlastnily tak drahou loď, jakou v té době byly osmiveslice.⁴⁸

V témže roce klubové posádky projely vítězně cílem několika dalších významných závodů. Za tyto výsledky obdržel VK Jordán velmi cenný čestný diplom Českého olympijského výboru podepsaný Jiřím Stanislavem Guthem-Jarkovským a Josefem Rösslerem-Ořovským. Velmi úspěšný rok 1911 se ale již nikdy v klubové historii nepodařilo zopakovat. Větší rozmach činnosti také poněkud brzdily stísněné podmínky v původní loděnici nacházející se nad hrází Jordánu. Tento problém se ale podařilo vyřešit, když byla v rekordně krátké době postavena nová loděnice na břehu Jordánu pod gymnáziem. Ta slouží dodnes a vystřídal se v ní mnoho generací táborských veslařů.

Během I. světové války došlo k výraznému omezení klubové činnosti, když řada členů musela narukovat do armády. Někteří z nich bohužel na frontě padli. Válečná léta přinesla obecně obyvatelstvu strasti a existenční starosti. I přes ně se alespoň někteří ze členů klubu, kteří nebyli přímo zataženi do války, v letních měsících scházeli v loděnici a sporadicky na Jordánu i veslovali.

V roce 1919 se nakrátko vedení sportovní činnosti klubu ujal jeden z nejlepších tehdejších československých veslařských odborníků Dr. Otakar John. Klubu se rychle podařilo navázat na předválečnou činnost a také se znovu dostavily sportovní úspěchy. V roce 1920 však Otakar John odešel z Tábora do Mělníka, kde následně dovedl tamní veslaře k jejich největším úspěchům.⁴⁹ Jeho odchod bohužel předznamenal dlouhých šest let trvající stagnaci. Ne že by zcela utichnul život v loděnici, ale veslování zde tehdy mělo pouze rekreační charakter bez účasti v soutěžích. Teprve roku 1926 se podařilo novému vedení klubu v čele s Antonínem Guttmannem obnovit trénink závodních posádek.⁵⁰

⁴⁴Děkanovský, J. (2009). *Rušitelé poklidné hladiny, aneb 100 let veslařského klubu Jordán*. Praha: Dějiny a současnost, s. 11.

⁴⁵SOkA Tábor, č. inventáře 261, signatura B 64, *Program II. Veslařských amateurských mezinárodních závodů 1911*.

⁴⁶Větší část z prvních členů veslařského klubu Jordán, kteří se ve městě těšili úctě a uznání, však toto obtížné sportovní odvětví sama prakticky neovládala, nýbrž jej podporovala společensky a finančně.

⁴⁷Až 40 % studentů této tehdy prestižní školy pocházelo zejména ze slovanských částí Rakousko-Uherska, ale i z Ruska, Srbska, Bulharska a dalších zemí. Čeština totiž pro ně byla docela srozumitelným vyučovacím jazykem a studium v Táboře jim skýtalo poměrně prestižní odborné vzdělání spojené s přiměřenými náklady.

⁴⁸Primátorky. (2018). Získáno 30. listopad 2018, z <https://www.primatorky.cz/primatorky/historie/>.

⁴⁹V Mělníku se Dr. Otakar John zasloužil zejména o nebývalý výkonnostní vzestup Josefa Straky a o velmi dobrou výkonnost osmiveslice KV Mělnických.

⁵⁰Tichá, P., Havel, P., Koláček, B., Rozmuš, J., Salzmann, A., & Novák, M. (1990). *Historie tělovýchovy a sportu na Tábořsku*. Tábor: Jihočeské tiskárny, s. 69.

V roce 1927 měl klub 156 členů a jeho rozpočet činil 14 625,- Kč. Klubový lodní park tehdy tvořily jedna osmiveslice, dvě závodní čtyřveslice, tři skify, dvě plátové čtyřveslice, jeden skul a čtyři joly.⁵¹ Tato úspěšná sezona dokonce klubu přinesla páté místo v celostátním klubovém žebříčku a také odstartovala jeho nové úspěšné období. V roce 1929 si klub pořídil novou plátovou čtyřveslici od firmy Laiks z Německa, která dostala jméno Standa po tehdejší kapitánovi klubu Stanislavu Nepomuckém. Tento rok došlo, k mezi veslaři neobvyklé tragické události, když náhlá červencová bouře překvapila na Jordánu trénující posádku osmiveslice. Loď se potopila a v rozbourané vodě zahynul člen posádky Josef Strnad. V roce 1930 získali mladí veslaři VK Jordán jako vůbec první z venkovských účastníků Středoškolský pohár ve veslování. Následně opět došlo ke stagnaci v závodní činnosti klubu, ze které jej alespoň částečně dostal jeho nový kapitán JUC. Konrád Listopad, který se v roce 1933 ujal vedení závodníků. V následujícím období ukončeném až vypuknutím II. světové války, se na již spíše sporadických úspěších klubu podílela zejména mládež.

II. světová válka měla velmi negativní dopad i na tábořské veslování. Daleko nejtragičtějším bezprostředním důsledkem okupace pro něj bylo uvěznění dlouholetého kapitána VK Jordán Konráda Listopada gestapem ukončené jeho popravou vykonanou 16. června 1942 přímo v Táboře.

I v tomto těžkém období táborští veslaři udržovali v chodu klubový život, alespoň nepravidelně se scházeli v loděnici a občasné i veslovali na hladině Jordánu.⁵² V roce 1943 dokonce dokázali zvítězit v Jindřichově Hradci na dříve tak populárních jihočeských meziklubových závodech. Zmínky z roku 1943 také hovoří o pořádání závodů na Jordánu a o účasti tábořských veslařů na závodech v Praze.

Počátky veslování v Třeboni a jeho vývoj do roku 1945

Vůbec prvním sportem, který začal být v Třeboni v organizované formě provozován, se stala cyklistika. Jedním z impulsů pro vznik prvního sportovního odvětví ve městě byla i zastávka bratrů Kohoutových v něm, ke které došlo během jejich propagační jízdy do Vídně uskutečněné v roce 1883. K ustavující valné hromadě cyklistického spolku, který na ní přijal název Klub cyklistů treboňských, došlo v roce 1884.⁵³ Na přelomu let 1886–1887 byl založen bruslařský odbor tohoto klubu, který si následně vždy v zimě zřizoval kluziště na rybníku Svět. Bruslení se tehdy těšilo velké popularitě a díky tomu měl klub v této době celkem 230 členů. Po utvoření bruslařského odboru se v klubu zrodila myšlenka i na zřízení a provozování plovárny. Vstupné na ni mělo být, vedle vstupného na kluziště, dalším zdrojem jeho příjmů. Před její vlastní výstavbou se jeli treboňští inspirovat do Jindřichova Hradce, kde tehdy již klubová plovárna fungovala. Plovárna v Třeboni ale tehdy nebyla zřízena na rybníku Svět,⁵⁴ ale na vedlejším Opatovickém rybníku.

Do stejného období jsou v některých pramenech datovány i začátky treboňského veslování. O tom se ale dochovaly jen velmi kusé memoárové informace, podle nichž tehdy dokonce mělo dojít k založení veslařského odboru Klubu cyklistů treboňských. V reálu se však nejspíše jednalo o vyjíždky na lodkách s vesly pro zábavu a rozptýlení. O skutečném sportovním veslování v Třeboni, a to v celém dlouhém následném období, se nezachovaly žádné zmínky. Vzhledem k tomu, že v sousedním J. Hradci byly provozovány na rybníku Vajgar plovárny, při kterých fungovaly i oblíbené půjčovny veslic a loděk, dá se s vysokou dávkou pravděpodobnosti předpokládat, že tomu tak bylo i v Třeboni.

Jelikož Klub cyklistů treboňských v té době již sdružoval více různých sportů, tak 4. května 1914 změnil název na realitu lépe vystihující Sportovní klub Třeboň 1884, ale ani z tohoto období se bohužel nezachovala žádná hodnověrná zmínka o existenci veslařského odboru, či alespoň kroužku při Sportovním klubu Třeboň 1884.

V dostupných pramenech je zachycen vývoj treboňského veslování až od začátku 30. let 20. století. Za jeho průkopníka je v nich většinou udáván ing. Karel Perlhefter, který začal veslovat v Táboře během svých studií na tamní Zemské vyšší škole hospodářské. Po ukončení následných vysokoškolských studií v Praze odešel v roce 1930 za prací do Třeboně. Jakmile uviděl jedinečný potenciál rybníka

⁵¹Šíp, P. (1995). *Historie rychlostní kanoistiky a veslování v jižních Čechách*. (Diplomová práce, Pedagogická fakulta, Č. Budějovice), s. 38.

⁵²Tichá, P., Havel, P., Koláček, B., Rozmuš, J., Salzman, A., & Novák, M. (1990). *Historie tělovýchovy a sportu na Tábořsku*. Tábor: Jihočeské tiskárny, s. 69.

⁵³100 let tělovýchovy v Třeboni. (1984). Třeboň: TJ Jiskra Třeboň, s. 10.

⁵⁴Rybník Svět leží pouhý jeden km od hlavního treboňského náměstí. Jeho vodní plocha má rozlohu cca 201 ha.

Svět, zakoupil spolu se svým přítelem Otakarem Hlaváčkem závodní plátový skul. Na této lodi pak začali téměř denně jezdit. Zprvu to bylo jen pro vlastní zábavu, ale po té co se seznámili s činností veslařů v Jindřichově Hradci a Táboře, začali v roce 1931 připravovat založení veslařského odboru i v Třeboni.

V roce 1932 bylo na řádné valné hromadě SK Třeboň 1884 schváleno ustavení jeho veslařského odboru (VOSK Třeboň 1884). Na jeho následné ustavující schůzi bylo zvoleno představenstvo, jehož předsedou se stal JUDr. Josef Maruna a jednatelem ing. Karel Perlhefter. Založení VOSK Třeboň 1884 vyvolalo široké a mimořádně kladné ohlasy. V nich byl nejčastěji zdůrazňován jedinečný potenciál, kterýmá v tomto městě právě veslování. „...*Usnesení letošní řádné valné hromady Sportovního klubu Třeboň 1884, aby zřízen byl v jeho rámci veslařský odbor, padlo na úrodnou půdu. O veslařský sport jeví se v Třeboni neobyčejný zájem a možno již dnes prozradit, že v pátek dne 6. května t.r. bude dán vzniku veslařského odboru slavnostní základ. Správně pěstované veslařství je jedním z nejkrásnějších a nejuděčnějších sportů, vyžaduje však zdravé tělo, naprostou kázeň a obětavost těch, kteří se mu zasvětili. Cílem jest výcvik závodního mužstva, které by se mohlo čestně měřit nejen s tuzemskými, ale i se zahraničními vyspělými kluby. Jest opravdu s podivem, že veslařský sport právě v Třeboni, kde jsou pro jeho pěstování tak neobyčejně příznivé podmínky, jakých daleko široko není, tak pozdě se ujímá. Není pochyby, že pro naše město má zřízení veslařského odboru dalekosáhlý význam, neboť může se tak stát střediskem význačných i mezinárodních závodů, poněvadž má k dispozici jedinečnou, téměř 3 km dlouhou závodní dráhu na rybníku Svět... Význam Třeboně pro veslařský sport uznávají čelná veslařská sdružení, hlavně Svaz Veslařů RČS a Veslařský klub Vajgar v Jindř. Hradci, které projevíly mimořádnou ochotu přispěti k propagaci tohoto sportu v našem městě...*”⁵⁵

Již 10. července 1932 byly na Světě uspořádány první veslařské závody, jichž se zúčastnili veslaři z pěti klubů. Přihlíželo jim úctyhodných 1 500 diváků. Ještě v tomto roce byla postavena na ostrově nacházejícím se nedaleko hráze rybníka Svět dřevěná loděnice. Náklady na její stavbu činily 13 162,- Kč a vydatně na ni přispěl celý Sportovní klub Třeboň 1884. Zároveň byla také zakoupena první klubová loď, a to plátová čtyřveslice. V letech 1932–1933 bylo v Třeboni uspořádáno několik dalších veslařských závodů, ale ty měly především propagační a náborový charakter. Jinak počátky vlastní veslařské činnosti byly dosti skromné, nedostatečný byl zejména počet klubových lodí, chyběly i trenérské zkušenosti. A tak větší úspěchy mělo zpočátku treboňské veslování na poli organizátorském, než závodním. Povzbuzení zdařilým průběhem prvních, zde v letech 1932–1933 uspořádaných závodů, se činovníci rozhodli zorganizovat podstatně rozsáhlejší závody s pokud možno i mezinárodní účastí.

O jejich pořádání, které by umožnilo plné využití potenciálu rybníka Svět přesahujícího rozměr místního, či jihočeského veslování, uvažovali zakladatelé a obdivovatelé treboňského veslování od jeho samotných počátků. Největším a nejnadšenějším obdivovatelem zdejších podmínek byl Dr. Josef Kalibera z pražského VK Blesk. Tento veslařský nadšenec a funkcionář byl mimo jiné i redaktorem časopisu Vodní sporty vydávaného Svazem veslařů RČS. Všeobecně uznávaný zakladatel treboňského veslování Karel Perlhefter několikrát zdůraznil, že to byl právě J. Kalibera, kdo byl duchovním otcem myšlenky využít rybník Svět pro pořádání velkých veslařských regat s mezinárodní účastí. Jejich zakladatelé a propagátoři zdůrazňovali především jedinečnost přírodní dráhy na rybníku Svět a také si přáli, aby se Třeboňská regata stala každoročním reprezentačním podnikem Svazu veslařů RČS.

Například v roce 1935 napsali pořadatelé přímo do programu závodů: „...*Třeboňská regata, to nemají být jen pouhé veslařské závody. Také zde nejde jen o pouhé vytčení vyšších cílů. Jdeme-li k jádru věci, jedná se zde především o náležité využití ojedinělého daru přírody: ideální veslařskou dráhu. Daru, jehož hodnota je nejen ve vzorné hladině „Světa!“, ale i v prostředí, které ji obklopuje a které patří k nejkrásnějším místům naší vlasti, v zeměpisné poloze jak v našem státě, tak vůbec ve střední Evropě, v situaci dopravní, v možnostech organizačních a celé řadě jiných výhod, jimiž je místo nadáno. Není tím míněn jen nádherný místní rámeček, ale i předpoklady hospodářské a vůbec celý komplex tohoto díla, sféra, jež byla - díky rozumné práci lidí, této věci oddaných - kolem něho vytvořena...*”⁵⁶

I. mezinárodní treboňská regata se konala 8. července 1934 za účasti 11 klubů, z nichž byl jeden zahraniční. Zúčastnilo se jí 123 závodníků na 28 lodích a přihlíželo jí více jak 3 000 diváků. Na těchto

⁵⁵ Jihočeský Obzor, květen 1932.

⁵⁶ Jiskra Třeboň. (2009). Získáno 20. listopad 2018, z <https://www.veslovani.jiskratrebon.cz/historie>.

závodech se ve své kategorii podařilo zvítězit domácí dorostenecké čtyřveslici s kormidelníkem ve složení Aubrecht, Porod, Janoud, Měšťan a Mann.

II. mezinárodní treboňská regata byla uspořádána 29. – 30. června 1935 a obeslalo jí 15 veslařských klubů, z nichž opět jenom jeden byl zahraniční. Počet účastníků ale vzrostl na 274 a počet lodí na 57. Celkem 18 jízd shlédlo více jak 6 000 diváků. I tentokrát si připsali domácí úspěch v podobě druhého místa v závodu čtyřveslic s kormidelníkem. Jeli ve složení Koloušek, Kubala, Nekola, Ereimáš a Mann.

III. mezinárodní treboňská regata se konala 28. – 29. června 1936. Přijelo na ní 17 klubů a z nich již 4 byly ze zahraničí. Počet zúčastněných závodníků stoupl na 308 a počet lodí na 73. Také počet diváků přesahující 10 000 znamenal jejich významný nárůst.

Již skutečně významným podnikem se stala IV. mezinárodní treboňská regata uspořádaná 17. – 18. července 1937 pod protektorem Svazu veslařů RČS a treboňské městské rady. Ze zahraničí se na ní přihlásily hlavně veslařské kluby z Rakouska, dále švýcarský klub S. N. Etoile z Biennu a také klub S. N. de la Basse Seine de Paris z Francie.⁵⁷ Zejména účast švýcarského klubu byla velmi významnou událostí také proto, že tento klub byl vítězem francouzské soutěže Grand Prix de l'Exposition a v jeho barvách přijel tehdejší nejlepší švýcarský skifař E. Studach. V čestném předsednictvu zasedli, mimo jiné, Dr. Jiří Stanislav Guth-Jarkovský, Jan Malypetr⁵⁸ a Dr. Adolf Schwarzenberg.⁵⁹ V rámci této regaty byl vypsan i vyzývací závod pro dorosteneckou kategorii o cenu JUDr. A. Vlacha. Mladí treboňští veslaři na čtyřce s kormidelníkem v sestavě Viřha, Kaisersat, Bystřický, Marek a Dušák uchvátili hlediště svým vítězstvím před favorizovanou lodí ČVK Praha.

Sportovní i společenský dopad i rozsah čtyř dosud uspořádaných regat na tehdy jediné regulérní veslařské dráze v Československu byl neobyčejný, a to jak doma, tak i v zahraničí. Po jednoznačném úspěchu IV. mezinárodní regaty přidělila FISA pořádání svého dalšího kongresu a na něj navazujícího mistrovství Evropy Československu v roce 1938. Kongresová jednání se měla odbyvat v Praze, ale vlastní, v pořadí již 38. ME ve veslování, mělo být uspořádáno na veslařské dráze rybníka Svět. Pro delegáty a hosty kongresu a zahraniční činovníky závodů měl být vypraven z Prahy do Třeboně zvláštní vlak. Vzhledem k tomu, že se mezinárodní politická situace ve střední Evropě na jaře 1938 velmi zhoršila, FISA odvolala své rozhodnutí o přidělení pořádání ME Československu a narychlo jej přidělila italskému Milánu. Místo toho bylo v roce 1938 na treboňském Světě alespoň poprvé uspořádáno mistrovství Československa ve veslování.⁶⁰

Během II. světové války treboňské veslování skomíralo podobně jako jindřichohradecké a tábořské. V době okupace veslařský život na ostrově chřadl a závodní činnost téměř ustala. V tomto období se treboňští veslaři zúčastnili již vzpomenutých veslařských závodů v Jindřichově Hradci, Táboře a také Rennerova memoriálu v Praze, který byl tehdy považován za neoficiální mistrovství republiky.⁶¹ Zároveň však toto veskrze smutné období, ve kterém se zde podařilo udržet alespoň omezený veslařský sportovní provoz, znamenalo výchozí odrazový můstek pro velmi bouřlivý rozvoj veslování, k němuž v Třeboni došlo v následujícím období.

Vznik a krátká existence Veslařského odboru Tělocvičné jednoty Sokola Písek

K pokusu o zavedení veslování v Písku došlo již na začátku 80. let 19. století. Impulsem k tomu zřejmě bylo zřízení veslařského odboru při Sokole pražském a následně i při sokolských jednotách v několika dalších českých a moravských městech. „...Tělocvičná jednota Sokol v Písku zřídila koncem března 1882 odbor veslařský. U loďaře J. Knihy v Týně n. Vlt. zakoupila 2 čtyřveslovky po 30 zlatých, 2 šestiveslovky po 33 zlatých a 2 kocáby po 5 zlatých. L. Křepelka byl vyslán do Prahy k Českému veslařskému klubu, aby se tam prakticky vycvičil. Koncem května se již cvičilo na lodích čtyřikrát týdně po třech hodinách. Na městském ostrově byla zřízena za 200 zlatých oblékárna. 23. července 1882 byl uspořádán první závod, jehož se nejprve zúčastnily loďky Střela a Blesk po jednom muži a potom Sokol a Prácheň, obsazené družstvy s pěti veslaři. Ve výboru jednoty nenacházela činnost odboru velké pochopení. Činovníkům odboru bylo vytýkáno, že za měsíční příspěvek 15 kr. přijímá každého

⁵⁷ Francouzský veslařský klub se ale nakonec této regaty nezúčastnil.

⁵⁸ Jan Malypetr byl v té době předsedou Poslanecké sněmovny Národního shromáždění.

⁵⁹ *Treboňská regata, Rybník „Svět“ 17. a 18. července 1937.* (1937). Třeboň: Veslařský odbor S. K. Třeboň 1884, s. 14–15.

⁶⁰ Vlk, G., & Vališ, J. (1984). *100 let tělovýchovy Třeboň 1884–1984.* Třeboň.

⁶¹ Tamtéž.

zájemce, třebaže pro Sokol nemá žádné porozumění. A tak původní nadšení brzy vyprchalo, dva roky veslařský obor jen živořil a v roce 1886 zanikl...⁶²

Ostatně k výraznějšímu rozšíření veslování v Sokole nedošlo ani jinde. Dalším důvodem k tomu, že se zde veslování neuchytilo, mohlo být i to, že v Písku byly k dispozici jen kratší, a navíc ne příliš rovné úseky klidné řeky nad zdejšími otavskými jezy. Veslování se pak v žádné jednotě či klubu v Písku prokazatelně nepěstovalo celých příštích více jak 50 let, a to přesto, že se zde na vodě pohybovalo mnoho nejrůznějších plavidel. Zdejší vodácký život se ale orientoval hlavně na vodní turistiku po Otavě s také i dále po Vltavě.⁶³

Závěr

Počátky veslování v jižních Čechách sahají do posledních desetiletí 19. století. Bruslařský klub, který byl v Jindřichově Hradci založen v roce 1874, a jenž patří k našim absolutně nejstarším sportovním klubům, zařadil veslování mezi jím provozované sportovní odvětví na konci 80. let 19. století. Bezpochyby k tomu přispěly příhodné podmínky v podobě rybníku Vajgar nacházejícího se prakticky uprostřed tohoto města. Jeho přejmenování na Bruslařský a veslařský klub v roce 1891 jenom podtrhlo vzrůstající význam, který v něm rychle začalo získávat veslování. O rok později zde byla uspořádána první regata, která je vůbec prvním oficiálním veslařským závodem uspořádaným v jižních Čechách. Historická analýza vývoje zdejšího veslování ale ukázala velké výkyvy jeho úrovně, ke kterým zde v minulosti docházelo. Přesto byl v té době již Veslařský a bruslařský klub Vajgar Jindřichův Hradec na přelomu 20. a 30. let 20. století řazen v oficiálních pramenech mezi největší a na mistrovských závodech nejúspěšnější veslařské kluby v Čechách.⁶⁴ Až do roku 1934 pak lze bezesporu označit jindřichohradecké veslování za vůdčí v jižních Čechách. Následně se však kromě skromných materiálních podmínek, jako limit jeho dalšího rozvoje také projevila pro mužské kategorie nestandardní délka dráhy, která jde na pouze padesátihektarovém Vajgaru vytýčit (max. 1 200 m).

Před I. světovou válkou vzniknul i veslařský klub VK Jordán v Táboře. Ihned po svém založení se začal naplno věnovat závodní činnosti. Její počáteční vzestup byl opravdu překotný, ale z valné části k tomu přispěli již hotoví veslaři, kteří přišli do Tábora studovat Královskou českou akademii hospodářskou. Především polští studenti se tehdy postarali o první cenné úspěchy nového klubu. Mezi nimi jistě vévodí druhé místo tábořské osmy, které vybojovala v roce 1911 ve II. ročníku Primátorek. Přestože se klubu úspěchy dosažené v roce 1911 již nikdy nepodařilo zopakovat, tak na přelomu 20. a 30. let 20. století byl v oficiálních pramenech řazen v pořadí největších a na mistrovských závodech nejúspěšnějších veslařských klubů v Čechách jen velmi těsně za BVK Vajgar. Kromě obdobných materiálních problémů jaké měli veslaři v J. Hradci, se také zde začal negativně projevovat nevhodný tvar a malý rozměr Jordánu pro další rozvoj zdejšího veslování. Mezi nejznámější veslaře, kteří v minulosti jezdili na Jordánu, patří člen zlaté třeboňské čtyřky Karel Mejta a olympijský vítěz na dvojskifu z roku 1960 Václav Kozák.⁶⁵

To veslování v Třeboni prošlo velmi odlišným historickým vývojem. Jeho počátky můžeme označit s přihlédnutím ke zdejším vynikajícím podmínkám za překvapivě opožděné. Jedinečné podmínky ale umožnily prakticky ihned po založení zdejšího veslařského klubu pořádání špičkových veslařských podniků. Zdejší přírodní potenciál si uvědomovali vedle místních především špičkoví funkcionáři Svazu veslařů RČS. Od poloviny 30. let zde byly za všeobecné podpory pořádány na naší, tehdy jediné, plně regulérní veslařské trati v Československu mezinárodní regaty. Jejich stupňující se úspěch dokonce vedl k tomu, že FISA do Třeboně přidělila pořádání ME 1938. I když se zde toto ME vlivem tehdy rapidně se zhoršující politické situace ve střední Evropě nakonec neuskutečnilo, zdejší ideální podmínky a tehdejší kontakt se špičkovým zahraničním veslováním byly hlavním zdrojem následného velkého vzestupu zdejšího veslování.

Až na krátkou epizodu, kterou se stalo založení odboru veslování při Sokole Písek, a také až na věrohodně nepotvrzené založení Veslařského a bruslařského spolku v Soběslavi, který navíc nevykázal

⁶²Peroutka, O. et al. (1968). *100 let tělesné výchovy v okrese Písek*. Písek: OV ČSTV, s. 76–77.

⁶³Tamtéž.

⁶⁴Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu, s. 341.

⁶⁵Tichá, P., Havel, P., Koláček, B., Rozmuš, J., Salzman, A., & Novák, M. (1990). *Historie tělovýchovy a sportu na Tábořsku*. Tábor: Jihočeské tiskárny, s. 69.

jakoukoliv činnost, se nepodařilo zjistit jakékoliv fragmenty historie tohoto sportu v dalších jihočeských městech. Překvapivé je to zejména v případě Českých Budějovic a Týna nad Vltavou. Z těchto měst se dokonce zachovaly i fotografie s veslařskými motivy. Jednalo se ovšem jen o veslování pro zábavu a nikoliv o sportovní odvětví. To bylo s největší pravděpodobností zapříčiněno i tím, že pozici tradičního a silného sportovního odvětví vázaného na vodní prostředí v nich zaujala z materiálového hlediska, i z hlediska podmínek méně náročná kanoistika.

Přestože jihočeské veslování jako celek z dlouhodobého hlediska nepatřilo k naší absolutní špičce, tak je jeho význam nezanedbatelný. Především se jedná o mnohaleté pořádání špičkových veslařských podniků na třeboňském Světě.⁶⁶ Bezprostřední zásluhy pak má třeboňské veslování na zisku naší první veslařské zlaté olympijské medaile v roce 1952. Kromě celé plejády dalších úspěšných, původně jihočeských veslařů, pak zde musíme uvést alespoň českobudějovického rodáka a původně třeboňského veslaře Václava Vochosku a jindřichohradeckého rodáka a nyní opět Jihočecha Václava Chalupu.

Autor předpokládá, že v budoucnu na toto sdělení naváže historickou analýzou vývoje jihočeského veslování od roku 1945 do současnosti. I v té totiž stále existují, i když pod jinými názvy, tři původní jihočeské veslařské kluby zařazené do vltavské veslařské oblasti Českého veslařského svazu.

Prameny a literatura

Archivní fondy

SOKA Tábor, č. inventáře 261, signatura B 64, *Program II. Veslařských amateurských mezinárodních závodů 1911.*

Periodika

Jihočeské listy, roč. 1895–1938.

Jihočeská jednota, roč. 1941–1944.

Jihočeský Obzor, roč. 1932.

Jihočeský sportovní týdeník 1922–1941.

Tištěné prameny

50 let veslování v Třeboni. (1982). Třeboň: TJ Jiskra.

Historie tělovýchovy a sportu na Tábořsku. (1985). Tábor.

Stanovy veslařského klubu Tábor. (1913). Tábor.

Třeboňská regata, Rybník „Svět“ 17. a 18. července 1937. (1937). Třeboň: Veslařský odbor S. K. Třeboň 1884.

Literatura

Bártů, T. (2018). *Historie tělesné výchovy a sportu v Jindřichově Hradci.* (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, Č. Budějovice).

Bosák, E. et al. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu I.* Praha: Olympia.

Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině.* Praha: Almanach sportu.

Děkanovský, J. (2009). *Rušitelé poklidné hladiny, aneb 100 let veslařského klubu Jordán.* Praha: Dějiny a současnost, kulturně historická revue.

Kabeláč, M. (2018). *Historie tělesné výchovy a sportu v Třeboni.* (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, Č. Budějovice).

Kössl, J. et al. (1982). *Malá encyklopedie olympijských her.* Praha: Olympia.

Muk, J. (1964). *90 Let veslařského a bruslařského sportu v Jindřichově Hradci 1874–1964.* Jindřichův Hradec: TJ Slovan.

Peroutka, O. et al. (1968). *100 let tělesné výchovy v okrese Písek.* Písek: OV ČSTV.

Petzlová, L. (1978). *100 let organizované tělesné výchovy.* Jindřichův Hradec: Jihočeské tiskárny.

Šíp, P. (1995). *Historie rychlostní kanoistiky a veslování v jižních Čechách.* (Diplomová práce, Pedagogická fakulta, Č. Budějovice).

⁶⁶Veslařská dráha na rybníku Svět byla dlouho nejlepší u nás, a to až do otevření veslařského a kanoistického areálu v Račicích v roce 1986.

Tichá, P., Havel, P., Koláček, B., Rozmuš, J., Salzman, A., & Novák, M. (1990). *Historie tělovýchovy a sportu na Tábořsku*. Tábor: Jihočeské tiskárny.
Vlk, G., & Vališ, J. (1984). *100 let tělovýchovy Třeboň 1884–1984*. Třeboň: TJ Jiskra.

Elektronické a internetové zdroje

<https://www.primatorky.cz/primatorky/historie/>.

<https://www.vkvajgar.cz/>.

<https://www.veslovani.jiskratrebon.cz/historie>.

Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

KTVS PF JU

Na Sádkách 2/1

370 05 České Budějovice

stumba@pf.jcu.cz

POKYNY PRO AUTORY PŘÍSPĚVKŮ

Časopis Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity je určen pro zveřejňování původních výzkumných studií, teoretických studií, přehledových studií a předběžných sdělení, které souvisí s problematikou kinantropologie. Akceptuje příspěvky, které dosud nebyly publikované a nejsou přijaté k publikování v jiném časopisu. Všechny texty procházejí recenzním řízením a jsou posuzovány nejméně dvěma odborníky. Recenzní řízení je anonymní. Statě mohou být publikovány v jazyce českém, slovenském nebo anglickém. Autor je zodpovědný za odbornou, jazykovou a formální správnost příspěvku. O zveřejnění příspěvku rozhoduje redakční rada se zřetelem na vědecký význam a oponentské posudky.

Struktura příspěvku představuje formální a obsahové členění v souladu s konvencí pro vědecké sdělení.

1. Titulní strana obsahuje

- (a) *Nadpis* (název práce) má být stručný, výstižný, má poskytovat jasnou informaci o obsahu článku. Nemá přesáhnout 10 slov, 80-85 znaků včetně mezer. První se uvádí název práce v českém jazyce, pod ním v anglickém jazyce.
- (b) *Jméno autora* (autorů) se uvádí bez titulů, v pořadí jméno (iniciála), příjmení, např. R. Naul¹, R. Telama² & A. Rychtecký³. Příjmení se v případě potřeby opatří horním indexem.
- (c) *Pracoviště autorů* se uvede v pořadí indexů, např. ¹University of Essen, Sportpädagogik, ²University of Jyväskylä, Faculty of Physical Education and Sport, ³Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu.
- (d) *Abstract* (krátký souhrn) se nejdříve uvádí v anglickém jazyce. Jasně stanoví cíl, stručný popis problému, metody, výsledky a závěry. Doporučuje se rozsah 100 až 200 slov (Word – panel nabídek – Nástroje – Počet slov). Nemá se opakovat název článku a nemají se uvádět všeobecně známá tvrzení.
- (e) *Klíčová slova* v angličtině nemají přesáhnout 5 slov, doporučuje se používat klíčová slova platná pro databázi CAB, řadí se od obecnějších ke konkrétnějším, navzájem se oddělují středníkem.
- (f) *Souhrn* (neboli abstrakt) a *klíčová slova* v českém, resp. slovenském jazyce – platí stejná pravidla jako pro abstrakt a klíčová slova v anglickém jazyce.

2. Další strany

- (a) *Úvod* obsahuje nejnutnější údaje k pochopení tématu, krátké zdůraznění, proč byla práce uskutečněna, velmi stručně stav studované problematiky. Je možné uvést citace autorů vztahující se k práci.
- (b) *Metodika* (metoda) umožňuje zopakování popsaných postupů. Podrobný popis metodiky se uvádí tehdy, je-li původní, jinak postačuje citovat autora metody a uvést případné odchylky. Způsob získání podkladových dat se popisuje stručně.
- (c) *Výsledky* zahrnují věcné, stručné vyjádření výsledků, zjištění, nálezů a pozorovaných jevů. Vedle tabulek se doporučuje používat grafů. Graf nemá být „kopii“ tabulky, má vyjadřovat nové skutečnosti. Tabulky mají shrnovat výsledky statistického vyhodnocení. Popis výsledků má být věcný, obsahovat pouze faktické nálezy, nikoliv závěry a dedukce autora.
- (d) *Diskuze* vyhodnocuje zjištěné výsledky, konfrontuje je s literárními údaji, zaujímá stanoviska, diskutuje o možných nedostatcích. Srovnává je s dříve publikovanými údaji, pokud mají s prací souvislost (uvádět jen autory, kteří mají k nové práci bližší vztah). Vyžaduje-li to charakter práce, je možné popis výsledků a diskuzi spojit do jedné statí „Výsledky a diskuze“.

Pokud to autoři považují za účelné, může být zařazen do příspěvku *závěr*. Zahrnuje základní informace o materiálu a metodice, stručně vystihuje nové a podstatné poznatky. Je nekritickým informačním výběrem významného obsahu příspěvku, včetně hlavních statistických dat, nikoliv jen jeho pouhým popisem. Má být psaný celými větami (ne heslovitě), nemá překročit 10 řádků.

Podle uvážení autora je možné na tomto místě uvést *poděkování* spolupracovníkům.

- (e) *Literatura* se uvádí pouze ta, která byla skutečným podkladem pro napsání příspěvku. Musí odpovídat publikačnímu manuálu APA (6. vydání, 2010) a řadí se abecedně podle jména prvních autorů.
- (f) *Citace* v textu. Je nutno rozlišovat podle počtu autorů. V případě dvou a méně autorů se vypisují vždy jména i rok (Palmer & Roy, 2008). V případě tří až pěti autorů se při prvním výskytu vypíší všechna jména (Sharp, Aarons, Wittenberg, & Gittens, 2007). Následně se již používá pouze jméno prvního autora + et al. (Sharp et al., 2007). V případě šesti a více autorů se et al. používá již při prvním výskytu citace (Mendelsohn et al., 2010).

Schématické znázornění hlavních citací:

• **periodika** (pravidelně vydávané žurnály, časopisy, sborníky apod.) ⇒ Autor, A., Autor, B., & Autor, C. (1998). Název článku. *Název časopisu, ročník*(číslo), stránky. DOI.

Scruton, R. (1996). The eclipse of listening. *The New Criterion*, 15(3), 5–13.

Wooldridge, M. B., & Shapka, J. (2012). Playing with technology: Mother-toddler interaction scores lower during play with electronic toys. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(5), 211–218. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2012.05.005>.

Článek s více jak sedmi autory (časopis vycházející pouze jednou ročně, tzn. bez čísla):

Miller, F. H., Choi, M. J., Angeli, L. L., Harland, A. A., Stamos, J. A., Thomas, S. T., . . . Rubin, L. H. (2009). Web site usability for the blind and low-vision user. *Technical Communication*, 57, 323–335.

• **neperiodika** (knihy, monografie, sborníky, skripta, brožury, manuály, audio-vizuální média apod.) ⇒ Autor, A. (1998). *Název díla*. Místo vydání: vydavatel.

Rosenthal, R., Rosnow, R. L., & Rubin, D. B. (2000). *Contrasts and effect sizes in behavioral research: A correlational approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

Calfee, R. C., & Valencia, R. R. (1991). *APA guide to preparing manuscripts for journal publication*. Washington, DC: American Psychological Association.

• **část z neperiodika** (kapitoly ve sborníku, knize apod.) ⇒ Autor, A., & Autor, B. (1998). Název kapitoly. In A. Editor, B. Editor, & C. Editor (Eds.), *Název knihy* (pp. xx–xx). Místo vydání: Vydavatel.

O'Neil, J. M., & Egan, J. (1992). Men's and women's gender role journeys: A metaphor for healing, transition, and transformation. In B. R. Wainrib (Ed.), *Gender issues across the life cycle* (pp. 107–123). New York, NY: Springer.

Herrmann, R. K., & Finkle, F. (2002). Linking theory to evidence in international relations. In W. Carlsnaes, T. Risse & B. A. Simmons (Eds.), *Handbook of international relations* (pp. 119–136). London: Sage.

• **kvalifikační práce** ⇒ Autor, A. (2012). *Název práce* (Typ práce, Univerzita, Město, Země). Získáno z <http://...>

Barua, S. (2010). *Drought assessment and forecasting using a nonlinear aggregated drought index* (Disertační práce, Victoria University, Melbourne, Austrálie). Získáno z <http://vuir.vu.edu.au/1598>.

Nepublikovaná kvalifikační práce:

Considine, M. (1986). *Australian insurance politics in the 1970s: Two case studies*. (Nepublikovaná disertační práce). University of Melbourne, Melbourne, Austrálie.

• **webová stránka** ⇒ Titulek stránky. (1998). Získáno 9. říjen 2015, z <http://...>

Studia Kinanthropologica - Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích - JU. (b.r.). Získáno 25. duben 2017, z http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studia_kinanthropologica/index.php.

Do seznamu se zařazují všechny práce citované v textu, na práce uvedené v seznamu literatury musí být v textu odkaz. Pro citaci příspěvku uveřejněného v tomto časopisu se používá plných názvů. U *historických textů* je požadována přesná citace (př.: poznámka pod čarou).

(g) *Adresa prvního autora* (kontaktní adresa) se uvádí jako poslední údaj v příspěvku. Obsahuje plné jméno, příjmení, tituly, přesnou adresu s PSČ, číslo telefonu, faxu, příp. e-mail.

Technická úprava rukopisu

Příspěvky jsou přijímány ve formě zpracované textovým editorem, nejlépe Microsoft Word (popř. editorem s ním plně kompatibilním) při dodržení následujícího nastavení a úprav:

- formát A4
- všechny okraje 2,5 cm
- název práce (česky, resp. slovensky a anglicky) 11, ostatní 10

- písmo pro název práce (česky, resp. slovensky a anglicky) Arial pro ostatní text Times New Roman
- řádkování 1,0
- odsazení prvního řádku odstavce 0,5 cm

Název práce, souhrn a klíčová slova (česky, resp. slovensky a anglicky), jméno autora (autorů). **Ne velkými písmeny.**

- text a přílohy (tj. tabulky, grafy apod.) musí být zpracovány s využitím jednotek SI (ČSN 01 1300).
- zkratky se používají pouze pokud se jedná o mezinárodně platnou symboliku. Prvně použitou zkratku je nutno v závorce vysvětlit. V názvu práce není vhodné zkratk používat.
- latinské názvy se píší kurzívou, netučně, a to i v názvu příspěvku. Na tabulky, grafy atd. musí být v textu odkazy. Předkládaný rukopis vědecké práce by neměl přesáhnout 15 stran včetně příloh. Tabulky, obrázky a grafy se zařazují do přílohy.
- **rozlišujte:** 15% – patnáctiprocentní a 15 % – patnáct procent, dále pomlčku (–) a spojovník (–). Dlouhá se užívá pro vyjádření číselného rozpětí (5–11 let, 1918–1938), jako znaménko minus (–5, –0,3), jako prostá pomlčka v textu (utkáni Sparta–Slavia, Praha 6 – Ruzyně) či pokud se používá k vytvoření seznamu (odrážky). Spojovník užíváme tehdy, chceme-li vyjádřit, že jím spojené výrazy tvoří těsný významový celek (Garmisch-Partenkirchen, je-li, technicko-ekonomický, Marie Curie-Sklodowska).
- **neužívejte**, (s výjimkou) anglického textu, desetinnou tečku, ale desetinnou čárku. Desetinná čísla píše ve tvaru: 9,8 či 0,678.

Tabulky – rozměry musí respektovat vymezenou stránku. Názvy tabulek a textů v tabulkách se uvádí dvojjazyčně, tj. česky, resp. slovensky a anglicky, přičemž je možné využít indexování českých textů v tabulce a uvést seznam anglických překladů pod tabulkou. Doplnující informace se uvádějí pod tabulku.

Table 4

APA Style Problems Identified by Journal Editors

Problem Area	Frequency		Influence	
	Mean	SD ^a	Mean	SD ^a
References (Documentation)	3.23	1.07	2.27	1.39
Tables & Figures (Graphics)	3.00	0.98	2.23	1.27
Mathematics & Statistics	2.81	0.99	2.31	1.32

Note. Values are the mean of reported scores on a 5-point scale (1 = none, 5 = a lot). A frequency score of 3 indicates a fairly common occurrence; an influence score of 2 indicates some influence on the decision to accept or reject a paper. Adapted from "The Elements of (APA) Style: A Survey of Psychology Journal Editors," by B. W. Brewer, C. B. Scherzer, J. L. Van Raalte, A. J. Petipas, and M. B. Andersen, 2001, *American Psychologist*, 56, p. 266.

^aStandard deviation.

Grafy, obrázky apod. jsou zpravidla samostatnými listy zpracovanými v kvalitě, která odpovídá požadavkům přímé předlohy pro tisk (černobílé obrázky a grafy a tomu odpovídající popisky, rozlišení min. 300 dpi). Rozměry musí respektovat vymezenou stránku. Použité názvy a popisy musí být uvedené rovněž dvojjazyčně, tj. česky, resp. slovensky a anglicky. Doplnující informace se uvádějí pod obrázek či graf. Obrázky a grafy se nerámují.

Autoři, jejichž příspěvek má vazbu na projekt *grantové agentury* a je součástí dílčí nebo závěrečné *zprávy výzkumného projektu* musí toto uvést. Např.: Empirická data byla získána v rámci řešení grantového projektu např. GAČR (název a číslo).

Příspěvky k oponentnímu řízení pošlou autoři elektronickou poštou na adresu redakce: studia-kin@pf.jcu.cz.

Po úpravách vyvolaných oponentním řízením pošlou autoři na adresu redakce opravené rukopisy (řádkování jednoduché) v elektronické podobě.

Upozornění: Od roku 2011 je vybírán manipulační poplatek za příspěvek do časopisu *Studia Kikanthropologica* ve výši 500 Kč nebo 20 €, číslo účtu: 104725778/0300, Specifický symbol: 1214.

INSTRUCTIONS FOR THE AUTHORS OF THE ARTICLES

Scientific Journal for Kinanthropology is mainly a place for publishing reports of empirical studies, review articles, or theoretical articles. Articles are published in Czech, Slovak, and/or English language. The author (senior author) is responsible for special and formal part of the article. All texts are subject to review process and assessed by at least two expert referees. The review procedure is authorless. Board of editors decide about article's publishing having regard to scientific importance and review process.

Most journal articles published in kinanthropology are reports of empirical studies, and therefore the next section emphasizes their preparation.

Parts of a Manuscript

1. Title page consists of

(a) *Title*. A title should summarize the main idea of the paper simply and, if possible, with style. It should be a concise statement of the main topic and should identify the actual variables or theoretical issues under investigation and the relation between them. The recommended length for a title is 8 to 10 words. A title should be fully explanatory when standing alone.

(b) *Author's name and affiliation*

(c) *Abstract*. An abstract is brief, comprehensive summary of the contents of the article. A good abstract is accurate, self-contained, concise and specific, nonevaluative, coherent and readable. An abstract of a report of an empirical study should describe in 150 to 200 words

- the problem under investigation, in one sentence if possible;
- the subjects, specifying pertinent characteristics, such as number, type, age, sex, and species;
- the experimental method, including the apparatus, data-gathering, and complete test names, etc.
- the findings, including statistical significant levels, and
- the conclusions, and the implications or applications.

(d) *Keywords*. Not more than 5.

2. Next pages

(a) *Introduction*. The body the paper body of a paper opens with an introduction that presents the specific problem under study and describes the research strategy. Definition of variables and formal statement of your hypotheses give clarity. Because the introduction is clearly identified by its position in article, it is not labeled.

(b) *Method*. The Method section describes in detail how the study was conducted. Such a description enables the reader to evaluate the appropriateness of your method and the reliability and the validity of your results. It also permits experienced investigators to replicate the study if they so desire. Method section is divided into labeled subsections. These usually include description of subject, the apparatus (measures or materials), and the procedure. If the design of the experiment is complex or the stimuli require detailed description, additional subsections or subheadings to divide the subsections may be warranted to help readers find specific information, include in this subsections only the information essential to comprehend and replicate the study. Given insufficient detail, the reader is left with questions, given too much detail, the reader is burdened with irrelevant information. Method section is usually divided into: Subject; Measures (Apparatus or Materials) and Procedure.

(c) *Results*. This section summarizes the data collected and the statistical treatment of them. First, briefly state the main results or findings. Then report the data in sufficient detail to justify the conclusions. Mention all relevant results, including those that run counter the hypothesis. Do not include individual scores or raw data, with the exception, e.g. of single-subject designs or illustrative samples.

(d) *Tables and figures*. To report data, choose the medium that presents them clearly and economically. Tables provide exact values and can efficiently illustrate main effects. Figures of professional quality attract the reader's eye and best illustrate interactions and general comparisons. Although summarizing the results and the analysis in tables or figures may be helpful, avoid repeating the same data in several places and using tables for data that can be easily presented in the text. Refer to all tables as tables, and to all graphs, pictures, or drawings as figures. Tables and figures supplemented

the text; they cannot do the entire job of communication. Always tell the reader what to look for in tables and figures and provide sufficient explanation to make them readily intelligible.

(e) *Discussion*. After presenting the results, you are in a position to evaluate and interpret their implications, especially with respect to examine, interpret, and qualify the results, as well as to draw inferences from them. Emphasize any theoretical consequences of the results and the validity of your conclusions. When the discussion is relatively brief and straightforward, some authors prefer to combine it with the previous Result section, yielding Results and Conclusion or Results and Discussion).

(f) *Conclusion*. Conclusion part contrary to Abstract is not obligatory. This part could also be in section Results and Conclusions.

(g) *References*. Just as data in the paper support interpretations and conclusions, so reference citation document statements made about the literature. All citations in the ms. must appear in the reference list, and all references must be cited in text. Choose references judiciously and cite them accurately. The standard procedure for citations ensure that references are accurate, complete, and useful to investigators and readers. In references section follow the APA-Publication Manual (6th edition, 2010).

(h) *Appendix*. Appendix is although seldom used, is helpful if the detailed description of certain material is distracting in, or inappropriate to the body of this paper. Some examples of material suitable for an appendix are (1.) new computer program specifically designed for your research and unavailable elsewhere, (2.) an unpublished test and its validation, (3.) a completed mathematical proof, (4.) list of stimulus material (e. g. those used in psycholinguistic research), or (5.) detailed description of a complex piece of equipment. Include an appendix only if it helps readers to understand, evaluate, or replicate the study.

(i) *Author's address* (contact address) – the author presents his/her address and address of his/her co-workers as the last information in the article. He/she presents family name, first name, degrees, complete address, City Code, telephone number and mainly e-mail.

Technical form of (hand) writing

Articles are basically accepted in the form of text editor, Microsoft Word or by editing, keeping following setting and arrangements:

- form A4
- all outsides 2.5 cm
- size of letters 11, for the name of work a 10 for the other text
- single lines
- letters Times New Roman CE
- distance from the first line of the column – 0.5 cm
- gaps behind the headlines – 6 points
- all headlines extra bold and situated in the centre, Tables can be presented direct in the manuscript or mostly are presented as supplement enclosures of the article.

Dimensions of the *tables* (including title) can't be over width and height of the page limited by above mentioned page's appearance. The name of the Table and all languages, in English and in Czech, it is possible to use English text in the Table and the list of Czech translations is presented under the table (or contrary).

Figures (graphs, pictures, drawings, etc.) are regularly sheets in the quality replying to the requirements of the sample for print (black and white images and graphs with the corresponding descriptions, resolution min. 300 dpi). The figure's dimension including all descriptions can't be bigger than above mentioned page's dimension. The name of figure and all descriptions used in figure are also in two languages – in English and Czech.

To the authors, whose articles are connected with the project of some Grant Agency, is recommended to emphasize this fact (i. e. name of the project and its number).

Please note: From January 2011 there will be a handling fee of 500 Kč (or 20 €) for articles accepted by Studia Kinantropologica, Account number: 104725778/0300, Specific symbol: 1214.

e-mail: studiakin@pf.jcu.cz

www.pf.jcu.cz

<http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studiaka.html>

Upozornění

Od roku 2011 je vybírán manipulační poplatek za příspěvek do časopisu *Studia Kinanthropologica* ve výši 500 Kč nebo 20 €.

Číslo účtu: 104725778/0300

Specifický symbol: 1214

IBAN: CZ20 0300 0000 0001 0472 5778

SWIFT (BIC) CEKOCZPP

Do zprávy pro příjemce uvádějte jméno prvního autora.

Please note

From January 2011 there is a handling fee of 500 Kč (or 20 €) for articles submitted by *Studia Kinanthropologica*.

Account number: 104725778/0300

Specific symbol: 1214

IBAN: CZ20 0300 0000 0001 0472 5778

SWIFT (BIC) CEKOCZPP

In a message for the recipient to enclose the name of the first of the author.

