



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Historie dálkového plavání na území České republiky

Vypracoval: Aneta Podlahová
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation theses

History of long-distance swimming in the Czech Republic

Author: Aneta Podlahová

Supervisor: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2017

Bibliografická identifikace

Název kvalifikační práce: Historie dálkového plavání na území České republiky

Jméno a příjmení autora: Aneta Podlahová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí kvalifikační práce: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

Rok obhajoby kvalifikační práce: 2017

Abstrakt: Tato bakalářská práce je zaměřena na zpracování historie dálkového plavání na území České republiky. Z hlediska obsahového je práce zaměřena primárně na historii dálkového plavání na území České republiky, sekundárně pak na dálkové plavání v Evropě a ve světě, dále pak na kanál La Manche. Zde jsou popsány prožitky našich neznámějších dálkových plavců, kteří se pokusili o překonání kanálu. Z hlediska časového je práce primárně zaměřena od první poloviny 19. století až do současnosti. Do práce jsou také zakomponované vzpomínky přímých účastníků plaveckých závodů ze sportovních periodik a literatury. Text je doplněn dobovými fotografiemi a obrázky, dále pak tabulkami a grafy.

Klíčová slova: dálkové plavání, vytrvalost, sport, historie, kanál La Manche

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: History of long-distance swimming in the Czech Republic

Author's first name and surname: Aneta Podlahová

Field of study: University of South Bohemia

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

The year of presentation: 2017

Abstract: This bachelor thesis occupies itself with the history of long-distance swimming in the Czech Republic. In terms of content, the work is focused primarily on the history of long-distance swimming in the Czech Republic, secondarily on long distance swimming in Europe and world, as well as the English Channel. Here are the experiences of our most famous long-distance swimmers. In terms of time, the work is primarily focused on the period of the first half of the 19th century to the present. This work also incorporated memories of participants in swimming competitions from sports periodicals and literature. The text is supplemented with historical photographs and pictures, furthermore tables and graphs.

Keywords: long distance swimming, endurance, sport, history, English Channel

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 25. 4. 2017

.....

Aneta Podlahová

Poděkování

V první řadě bych ráda poděkovala panu doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi, CSc. za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a vstřícnost při konzultacích. Další poděkování náleží také Jihočeské vědecké knihovně v Českých Budějovicích a také Akademické knihovně v Českých Budějovicích za jejich ochotu a spolupráci.

Obsah

1 Úvod	8
2 Metodologie práce	10
2. 1 Cíl, úkoly a předmět práce	10
2. 2 Metody práce.....	11
2. 3 Rozbor pramenů a literatury	11
3 Nástin historie plavání	13
3. 1 Počátky sportovního plavání.....	16
3. 2 Mezinárodní plavecká federace.....	18
4 Historie dálkového plavání na území Československa až po současnost	20
5 Vymezení dálkového plavání	34
5. 1 Plavecká technika kraul a její vývoj.....	35
5. 2 Závod.....	44
5. 3 Bezpečnost závodů	46
5. 4 Občerstvování během závodu	47
5. 5 Tratě.....	49
5. 6 Plavecké úbory.....	49
5. 7 Pokořitelé kanálu La Manche	51
5. 8 Mistrovství Evropy v dálkovém plavání	68
5. 9 Mistrovství světa v dálkovém plavání.....	73
5. 10 Olympijské hry	77
6 Závěr	80
Použité prameny a literatura	83
Literatura.....	83
Periodika	83
Tištěné prameny	83
Internetové zdroje	83

1 Úvod

Plavání je přirozený lokomoční pohyb a má mnohostranný význam. Spočívá nejen v jeho sportovním významu, ale také v celkovém zvýšení fyzické zdatnosti jedinců, jejich připravenosti a v ochraně jejich vlastního života. Účinek plavání je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se provádí. A má také využití v různých oblastech tělesné kultury a je proto její součástí. Z organizačního a metodického hlediska dělíme plavání na tyto etapy: základní, zdokonalovací a sportovní.¹

Sportovní plavání představuje mnoholetý systematický pedagogický proces, jehož cílem je dosažení nejvyšších individuálních výkonů. Základem je dokonalá plavecká technika, která se získá zvýšeným svalovým úsilím. Vyžaduje speciální trénink, který se koná mnohokrát týdně a uplavané denní dávky překračují i 10 kilometrů při vícefázovém tréninku každý den. Trénink musí být doplněn posilováním a kvalitní rehabilitací.²

Můj vztah k plavání je velice kladný, jelikož jsem od 7 let závodně plavala. Pod zkušenou trenérkou jsem se postupně naučila všechny styly plavání. Reprezentovala jsem plavecký oddíl v Jindřichově Hradci pod vedením Jany Šimkové a o několik let později si mě převzal její syn Jan Šimek. V mládí jsem se věnovala pouze bazénovému plavání, bohužel dálkové plavání jsem nevyzkoušela, ale vždy jsem ho obdivovala. Díky mému kladnému vztahu k plavání jsem si zvolila toto téma jako svoji bakalářskou práci.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat historii dálkového plavání na území České republiky od první poloviny 19. století až po současnost.

Historie plavání je velmi rozsáhlé téma, proto jsem se v první části věnovala pouhému nástinu. Tento nástin obsahuje zásadní body v historii plavání od pravěku do období kapitalistické společnosti.

Dále jsem se zabývala úplně prvními počátky sportovního plavání, kde největší popud ke vzniku vytrvalostních výkonů dal anglický básník lord G. G. Byron, který přeplaval roku 1810 Dardanelskou úžinu. Další jméno, které se zapsalo do počátků

¹ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 9.

² Motyčka, J. et al. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta, s. 14.

sportovního plavání, je kapitán Matthew Webb, který roku 1875 přeplaval kanál La Manche.

Poté jsem hlouběji prozkoumávala první zmínky o plavání v ČSSR, kde jsem se dozvěděla, že organizovaný výcvik plavání se rozvinul až v první polovině 19. století. Od vzniku prvních plováren a prvního závodu jsem se dostala až k zakládání plaveckých klubů.

V další kapitole jsem se věnovala nástinu dálkového plavání, kde jsem popisovala plaveckou techniku kraul, délky tratí, průběh závodu, bezpečnost závodu, občerstvování závodníků a jejich plavecké úbory. Dále jsem v této kapitole vypsala světové i české účastníky kanálu La Manche. Poté jsem se zde věnovala mistrovstvím Evropy, mistrovstvím světa a olympijským hrám.

I když sportovní plavectví našeho státu není na nejvyšší úrovni, vyskytli se v minulosti a i nyní jednotlivci, kteří patří mezi dobrý evropský průměr. Tito jednotlivci pomohli svými výkony zvýšit úroveň celého našeho plavectví.³

Jelikož je plavání jedním z nejzdravějších sportů a je to v první řadě sport mládeže, proto je třeba vytvořit ty nejlepší podmínky pro vznik masové základny, ze které se budou lépe vybírat nejlepší, a zvýšit tím i celkovou úroveň tohoto sportovního odvětví.⁴

³ Bosák, E. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia, s. 236.

⁴ Bosák, E. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia, s. 236.

2 Metodologie práce

2. 1 Cíl, úkoly a předmět práce

Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je na základě všech dostupných pramenů a literatury zpracovat historii dálkového plavání na území České republiky. Z tohoto cíle vyplývají následující úkoly.

Úkoly práce:

- ✓ Provést detailní obsahovou analýzu všech dostupných souvztažných písemných dobových periodik, literatury, vzpomínek a rozhovorů pamětníků a internetových zdrojů.
- ✓ Zpracovat stručný nástin dálkového plavání v Evropě a ve světě, zejména pak kanál La Manche. Tento nástin doplnit fotografiemi.
- ✓ Zpracovat detailní nástin historie dálkového plavání na území České republiky. Tento nástin doplnit fotografiemi, snímky a obrázky.
- ✓ Provést analýzu všech fotografických pramenů. Fotografie, tabulky a grafy začlenit do souvztažného textu.

Předmět práce

Předmět práce je z hlediska **územního** primárně vymezen na území České republiky, ale je zde představeno i dálkové plavání v Evropě a ve světě.

Z hlediska **časového** je předmět práce primárně vymezen od první poloviny 19. století až do současnosti.

Z hlediska **obsahového** je práce zaměřena na dálkové plavání jako sportovní odvětví nikoliv jako rekreační plavání.

2. 2 Metody práce

Jedná se o standardní historickou práci z našich nejnovějších aplikovaných dějin, konkrétně dějin tělesné výchovy a sportu. Důraz byl kladen na detailní obsahovou analýzu všech dostupných souvztažných zdrojů. Jako metody práce byly použity standardní historické metody, a to především přímá a progresivní, a v omezené míře i biografická a nepřímá.

Vzhledem k výrazně dokumentačnímu charakteru práce byla věnována pozornost na zpracování všech dostupných souvztažných písemných, fotografických pramenů, dobových periodik, literatury, vzpomínek pamětníků a internetových zdrojů. Díky poměrně široce vymezenému předmětu práce se celkem logicky, jako jeden z hlavních problémů, objevila značná nerovnoměrnost a nevyváženost výskytu upotřebitelných faktů ve zpracovávaných zdrojích.

Až překvapivá četnost a kvalita autentických podkladů získaných zejména z dobových periodik nám umožnila zařazení poměrně velkého množství přímých citací. Domníváme se, že použití vložených původních textů bez jakýchkoliv autorských zásahů nejlépe dokumentuje tehdejší vnímání zpracovávané problematiky. Zejména to pak platí u vzpomínek přímých účastníků závodů.

Jako samostatný problém se ukázalo získání a zejména přesné popsání dostatečného množství obrazových a fotografických podkladů a příloh, a to jak co do jejich struktury, tak zejména kvality. Pro jejich získání a následné popsání byly využity všechny dostupné zdroje. Při použití fotografií zkopírovaných z dobových periodik je pochopitelně velkým problémem jejich kvalita, a to i při použití kvalitního skeneru.

2. 3 Rozbor pramenů a literatury

Hlavním zdrojem čerpání informací mé bakalářské práce na téma historie dálkového plavání na území České republiky byly publikace čerpané z Jihočeské vědecké knihovny a Akademické knihovny v Českých Budějovicích. Významnou úlohu při zpracování textu hrála použitá literatura. Pro zpracování faktů o historii plavání měla největší význam publikace Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*.

Praha: Státní pedagogické nakladatelství, dále to byla publikace Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Pro zpracování faktů o historii plavání v ČSSR měli největší význam publikace Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, dále Štumbauer, J. (2016). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v meziválečném Československu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Dále jsem čerpala z literatury, a to z publikace Bosák, E. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia, a také z publikace Blatný, R. (2002). *Vltavou po vlastních*. Praha: AQUARIUS, díky nimž jsem také popsala historii dálkového plavání v ČSSR. Pro popsání přeplaveb kanálu La Manche jsem čerpala z publikací Blatný, R. (1996). *La Manche – kanál slávy a prokletí*. Praha: AQUARIUS, Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS.

Podružný význam pro zpracování tematiky měly periodiky iDnes, Rudého práva, Národních listů, a Plavectví. Největším problémem s čerpáním informací bylo získat archivní dokumentaci na toto téma.

Díky publikaci Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum jsem popsala plavecký způsob kraul, který se používá nejčastěji v dálkovém plavání.

Pro popsání závodu, bezpečnosti závodů, tratí a plaveckých úborů jsem čerpala z *Pravidel dálkového plavání*. (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů.

Z publikace Venclovský, F. (1974). *La Manche – Můj osud*. Praha: Naše vojsko, je doslovně citováno, jak František Venclovský začal s plaváním a také uvádím pár dopisů, které přišli panu Venclovskému.

Z internetových zdrojů měla největší význam pro popsání dálkového plavání u nás stránka <http://www.plavani.info/>.

3 Nástin historie plavání

Prvotní zmínky sahají z období prvobytně pospolné společnosti, o kterých nemáme dosud žádné zprávy o vztahu člověka k plavání. Přesto na základě studií života kmenů, které ještě v současné době žijí na úrovni prvobytně pospolného člověka, můžeme konstatovat, že v této době patřilo plavání k základním pohybovým dovednostem, jako je například chůze, běh, lezení, házení atd.⁵

Z toho, jak doposud plavou místní obyvatelé v nitru Afriky a Jižní Ameriky, usuzujeme, že tehdejší lidé užívali jak střídavých, tak i současných pohybů končetin. Domníváme se, že napodobovali pohyby koně, psa a žáby.⁶

Tělesná výchova dosáhla velmi vysokého rozmachu v období antiky. Vládnoucí třída otrokářů byla již do značné míry osvobozena od existenčního boje s přírodou i od manuální práce. Tato skutečnost dala možnost položení základů věd a také rozkvětu umění. Otrokáři neboli představitelé vládnoucí třídy měli zájem o to, aby jejich děti, dědicové majetku a moci, dostaly co nejkvalitnější vzdělání. Proto do svých domů zvali učitele, kteří vyučovali základům tehdejších věd, tělesné výchově a různým druhům umění.⁷

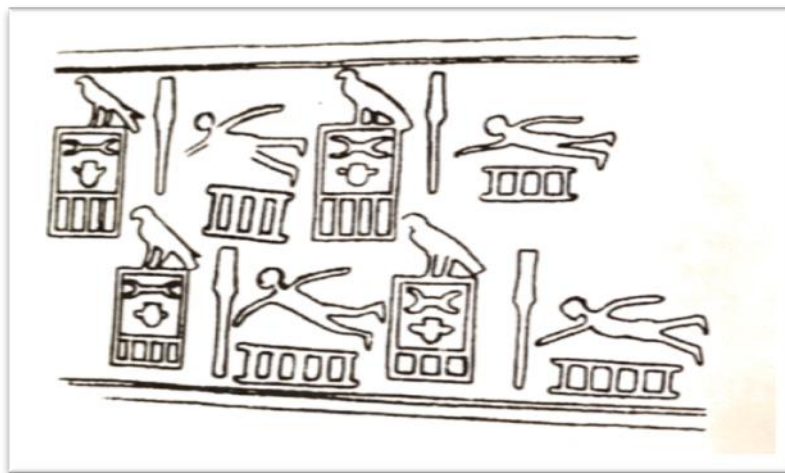
Ze starověkého Egypta máme mnoho dokladů, které poukazují na velkou oblíbenost plavání. Jsou to četné sošky a malby na vázách, které zobrazují plavajícího člověka. Na některých soškách a malbách najdeme i obrazy žen, což svědčí o tom, že v tehdejších dobách bylo plavání přístupné i ženám. Zmínku o učiteli plavání, který vyučoval děti faraonů, najdeme také na papyrusech.⁸

⁵ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12.

⁶ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12.

⁷ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12.

⁸ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12.



Obrázek 1. Ukázka kresby na papyru. Zdroj: Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12.

Čínský lékař Fu-Su psal o vlivu klimatu na náš organismus a o nutnosti otužování se. Učenci z Řecka a Říma používali ve starověku zimní plavání jako dokonalý otužovací způsob a ve Spartě bylo bráno otužování jako součást výchovy. Otužování doporučovali především Hippokrates i Aristoteles. Další slavný muž, Sokrates, se také otužoval a chodil bos ve sněhu v rámci každodenního cvičení. Filozof Seneka se celý rok koupal ve vodách řeky Tibery.⁹

Tělesná výchova dosáhla největšího rozmachu ve starém Řecku. Za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů na gymnáziích bylo považováno právě plavání. Každý, kdo neuměl číst a plavat, byl v tehdejší době okolní společností považován za nevzdělance. Například Platón ve svých „Zákonech“ píše: „*Mohou lidé, kteří podle přísloví – neumějí číst ani plavat, zastávat nějaký úřad?*“ Při tělovýchovných slavnostech na počest řeckých bohů nechyběly ani skokanské a plavecké exhibice. Plavání se také podílelo na tělesné přípravě řeckého vojska. V námořních bitvách měla významnou roli skupina speciálně vycvičených plavců, jejichž cílem bylo přiblížit se pod vodou k nepřátelským lodím a způsobit paniku před zahájením boje.¹⁰

Z řecké mytologie je známá pověst o Leandrovi, který každý večer plaval za svou milenkou Hérou přes Dardanelskou úžinu (asi 1400 m).¹¹

Později se i do Říma přenesl řecký způsob výchovy vojáka. Na březích řeky Tibery na Martově poli se učili vojáci plavat v šatech i se zbrojí. Nejoblíbenější bylo obzvláště

⁹ Blatný, R. (1996). *La Manche – kanál slávy a prokletí*. Praha: AQUARIUS, s. 53-54.

¹⁰ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12-13.

¹¹ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12-13

potápění. Nejlepší plavci byli najímáni na to, aby se spouštěli do potopených lodí a vynášeli z nich drahocenné předměty. Z Říma se zachovaly zbytky přepychových lázní s bazény. Například nejznámější Caracallový lázně měly bazén s ohřívanou vodou a jejich rozměry byly 55x20 metrů.¹²

Poslední část římské epochy byla charakterizována úpadkem tělesné výchovy. Císař Theodosius Velký v roce 394 n. l. zakázal olympijské hry. Zdravé soutěžení vystřídala éra zápasů gladiátorů, které končily většinou smrtí jednoho z nich. Naumachie byly obdobou gladiátorských zápasů ve vodě, při kterých se snažil jeden zápasník utopit druhého.¹³

Úpadek tělesné výchovy dovršila feudální společnost. Největší zásluhu na tom měla křesťanská ideologie, která zakazovala veškerou péči o tělo. Sv. Hieronymus (r. 450 n. l.) uvádí: „Čistá pokožka ukazovala na špinavou duši“. Proto byl raný feudalismus charakterizován špínou a morovými epidemiemi. Prostí lidé často překračovali náboženská dogmata a hledali osvěžení v rybnících a řekách. Výjimku též tvořilo rytířstvo, které z branných důvodů zařadilo plavání do tzv. „sedmi rytířských ctností“.¹⁴

Uvolnění od církevní upjatosti přinesl teprve humanismus. Studovat se začaly staré řecké spisy, z nichž pedagogové poznávali klasickou řeckou kulturu, ve které plavání zaujímal významné místo. Ve svých dílech propagovaly plavání osobnosti jako je, filozof Francois Rabelais ve Francii, lékař Vittorino de Feltre v Itálii, Thomas Stearns Eliot v Anglii a básník Bertholius v Rakousku. V období humanismu se vydala první učebnice plavání M. Wynmanna (1538) a jeho následovníka Angličana Digbyho. Také Jan Amos Komenský (1592-1670) ve svém díle Orbis pictus ztvárnil pod heslem „plavání“ různé způsoby překonávání vodních toků člověkem.¹⁵

Až v kapitalistické společnosti nastal zásadní obrat. Stále hlubší vzdělání vyžadoval rozvoj výrobních sil. Proto byly zakládány pedagogické ústavy, kde mladí příslušníci buržoazie byli vychováni podle nejnovějších metod. Mezi tyto pedagogické ústavy patřilo i Basedowovo Filantropinum v Desavě. Tělesná výchova se

¹² Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13.

¹³ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13.

¹⁴ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13-14.

¹⁵ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14.

zde vyučovala v nejrozmanitějších formách. K nejdůležitějším předmětům patřilo i plavání.¹⁶



Obrázek 2. Obraz s plavajícím Leandrem. Zdroj: Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13.

3. 1 Počátky sportovního plavání

Počátky sportovního plavání byly spjaty s vytrvalostními výkony. K těmto výkonům dal popud anglický básník lord George Gordon Byron, který kvůli ověření pravdivosti řecké báje o Leandrově, přeplaval roku 1810 Dardanelskou úžinu. O několik let později, v roce 1875, přeplaval anglický kapitán Matthew Webb kanál La Manche. Jištěn třemi rybářskými čluny, oblečen do viktoriánského koupacího úboru a namazaný tukem ze sviňuchy vyrazil prsařskými záběry. Občerstvoval se pivem, brandy a hovězím

¹⁶ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14.

bujónem.¹⁷ Čas byl změřen na 21 hodin a 45 minut, čímž byla hozena rukavice dalším následovníkům. V roce 1971 přijal výzvu i náš František Venclovský a přeplaval kanál La Manche.¹⁸

V polovině šedesátých let minulého století se v Londýně začaly zakládat první spolky přátel plavání – plavecké kluby. Tím začalo soutěžení mezi kluby, studentskými kolejami i jednotlivci. Kolébkou sportovního plavání s největší koloniální mocností a nejvyspělejší průmyslovou zemí té doby se stala jednoznačně Anglie.¹⁹

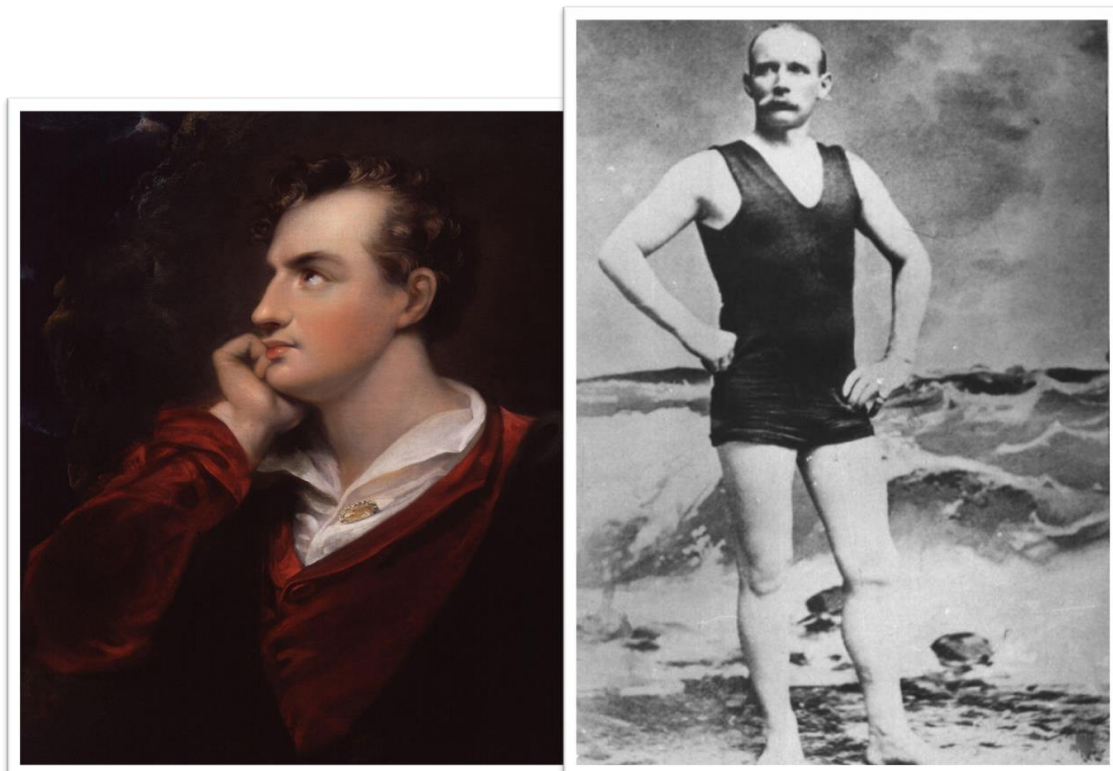
Čin lorda Byrona ovlivnil na mnoho let vývoj světového plavectví. Ženy i muži jakéhokoliv věku překonávali mořské průlivy ve snaze dosáhnout nejlepšího výkonu. Byl to kromě Dardanelské úžiny a kanálu La Manche například Mesinský průliv či Öresund v blízkosti Hamletova Elsinoru. Ve státech a městech, kde neměli moře, musela stačit řeka. Zvláště velký zájem diváků měly distanční závody ve městech. Jmenujme například jeden z nejslavnějších závodů Napříč Paříží. Nyní jsou soutěže podobného charakteru organizovány jako dálkové (distanční) a otužilecké plavby.²⁰

¹⁷ Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 164.

¹⁸ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14.

¹⁹ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14.

²⁰ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14.



Obrázek 3. Vlevo je portrét G. G. Byrona, vpravo je kapitán Matthew Webb.

Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/George_Gordon_Byron a Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 164.

3. 2 Mezinárodní plavecká federace

V roce 1908 byla založena mezinárodní plavecká federace FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur). Toto založení federace vytvořilo předpoklady pro vytyčení jednotných směrnic a pravidel a tím se dal základ pro soutěžení v mezinárodním měřítku. V průběhu vývoje této federace byly v rámci FINA zřízeny komise skoků do vody v roce 1928, vodního póla v roce 1928, a také synchronizovaného plavání v roce 1956. Tyto vyjmenované komise řídily jednotlivá odvětví plaveckých sportů. Velký rozvoj plaveckých sportů po první světové válce si řekl o zřízení dalších organizací, které FINA podléhaly. Tak v roce 1927 byla založena evropská plavecká liga LEN (Ligue Européenne de Natation).²¹

²¹ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 15.

V mezinárodních řídicích orgánech zaujímal velmi významné místo československý zástupce inženýr L. Hauptman. V roce 1954 byl za zásluhy inženýr L. Hauptman jmenován čestným předsedou FINA a vyznamenán zlatou plaketou.²²



Obrázek 4. Logo FINA.

Zdroj:https://www.google.cz/search?q=fina&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOwYfHt5DTAhXBWRoKHTEqBLUQ_AUIBigB&biw=1408&bih=648#imgrc=wqNq_UjOdfmUaM:

²² Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 15.

4 Historie dálkového plavání na území Československa až po současnost

Naše země prošly poněkud jiným historickým vývojem, než jaký známe u Římanů a Řeků. U nás se nerozvinul plně otrokářský řád, naše kmeny přecházely většinou od prvobytně pospolné společnosti přes období předfeudální k feudalismu.²³

Z těchto dob nemáme o plavání žádné doložené zprávy. František Palacký v Dějinách národu českého při charakteristice Slovanů uvádí: „...Slované byli podle starých zpráv středně vysocí..., ve vodě, zvláště co plováci a potápěči, se dobře znali...“²⁴

Z historie se dozvídáme, že české vojsko se vyznamenalo v bojích tím, že přeplavalo řeku a zvítězilo nad nepřitelem. O organizovaném výcviku plavání, můžeme hovořit až v první polovině 19. století.²⁵ Nejdříve se k tomu využívala vhodná místa v přírodě, později k tomu byly vybudovány první speciální plovárny, především říční. Od roku 1809 fungovala vojenská plovárna u malostranského břehu Vltavy, kterou založil setník Arnošt z Pfuolu. Tato plovárna byla nejstarší v celém Rakousku. Plovárnu využívali především k výuce plavání příslušníci vojenské posádky. V roce 1824 ji strhla povodeň. Kousek od vojenské plovárny byla založena v roce 1840 Občanská plovárna.²⁶

První plavecké závody se u nás konaly roku 1845, při události příjezdu prvního parního vlaku z Olomouce do Prahy. Závody v těchto dobách měly převážně exhibiční charakter a také se pořádaly v rámci lidových slavností.²⁷

1. listopadu 1869 byla založena nejstarší tělovýchovná jednota u nás, TJ Hostivař. O pár let později, 11. června 1871 byl založen *Vzájemně se podporující spolek plavců, rybářů a pobřežných Vltavan v Praze*. V letech 1877-1879 se ve Vltavě učil plavat 1. český sportovní diplomat, také spoluzakladatel Českého olympijského výboru (ČOV), Jiří Guth-Jarkovský.²⁸

²³ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 18.

²⁴ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 18.

²⁵ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 18.

²⁶ Štumbauer, J. (2016). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v meziválečném Československu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 143.

²⁷ Štumbauer, J. (2016). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v meziválečném Československu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 143.

²⁸ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 131.

31. srpna roku 1890 byl založen atletický klub AC Praha. První zmínka o plaveckém sportu u nás je z roku 1893, kdy A. Bürgermeister začal zavádět závodní plavání ve svém klubu AC Praha.²⁹ Za počátky sportovního plavání také stojí zakládání dalších sportovních klubů v 90. letech minulého století.³⁰ Náš nejstarší sportovní klub AC Praha uspořádal 5. srpna 1895 plavecké závody mezi Slovanským a Střeleckým ostrovem v Praze. Mezi organizátory tohoto závodu patřil i spisovatel Ignát Herrmann.³¹ Tento závod je popsán v tehdejšímu měsíčníku Plavectví. „...Závodní dráha byla jen pomyslná, protože bylo startováno z vody, kde se plavci museli seřadit, a záviselo velmi mnoho na šikovnosti startéra, zda a za jak dlouho se mu podařilo závodníkovi srovnat tak, aby všichni měli poměrně stejnou délku tratě: jeho úkol byl o to těžší, že všichni se tlačili na to místo, kde byl proud největší. Právě tak pořadí v cíli záviselo hlavně na soudcích, protože i cílová čára byla jen pomyslná.

Na závodníky bylo pohlíženo jako na výstředníky, trening byl neznámý pojem, závodní řády neexistovaly a obecnost – pokud vůbec přišlo – se bavilo jako na pouti. Cílem závodníků bylo pak jen získání cen, z nichž nejoblíbenější byly medaile, které byly hlavně používány k tomu, aby se zavěšovaly na trikot na důkaz sportovní zdatnosti jejich nositelů...“³²

Po celých 15 let byl AC Praha jediným klubem, který vypisoval a pořádal závody i pro plavce cizí, někdy i zvučných jmen.³³

První mezinárodní mistrovství zemí koruny české bylo uspořádáno roku 1896. Z vítězství se radoval Eugen Wolf z Wiener Amateur Schwimmclubu. Hlavní disciplínou závodu byl volný způsob na 2 000 metrů. Později byl přidán závod na 500 metrů volným způsobem o Stříbrný věnec města Prahy. Téhož roku se 30. srpna konaly I. velké závody v plavání ve Všenorech na Berounce.³⁴ V letech 1897-1922 se uskutečnilo celkem 16 ročníků Mezinárodních plaveckých závodů, z nichž většina byla pořádána u dnešní Císařské louky a na Žofíně. I. ročník Mezinárodních závodů se konal 15. srpna 1897. II. Mezinárodní závody se konaly 14. srpna 1898. III. Mezinárodní plavecké závody v roce 1899 se potýkaly s velkými finančními problémy. IV. Mezinárodní

²⁹ Plavectví, roč. 5, 1957, s. 144.

³⁰ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 19.

³¹ Rudé právo 15. 4. 1969.

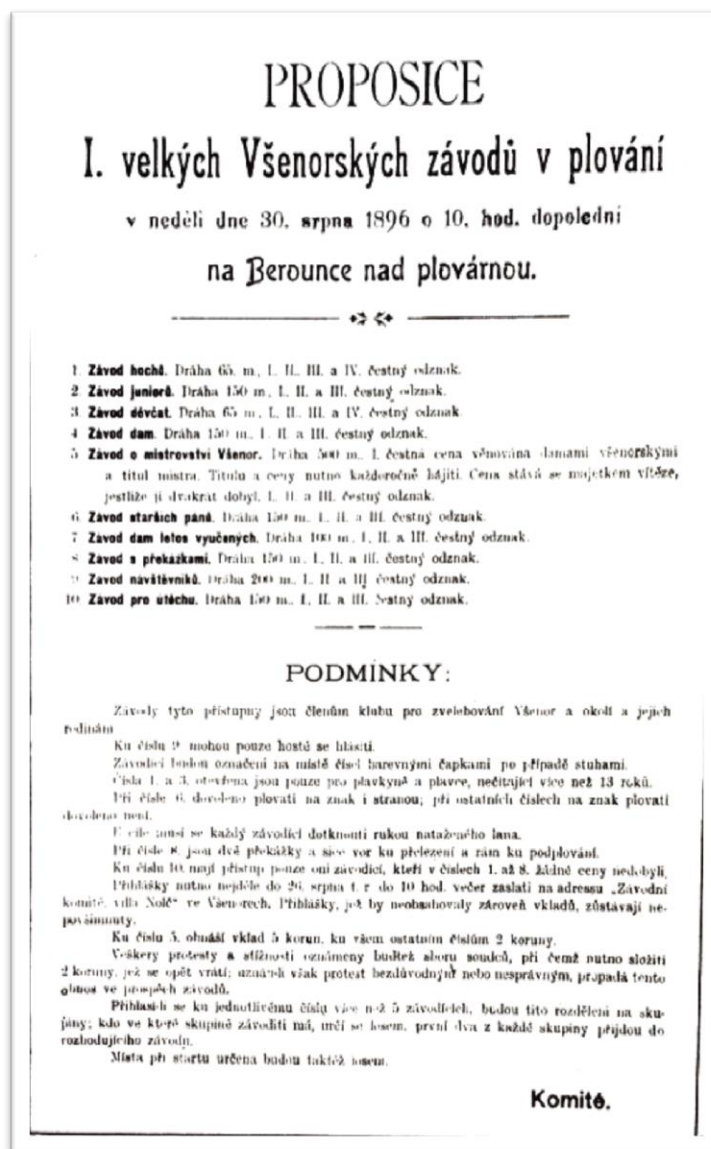
³² Plavectví, roč. 5, 1957, s. 144.

³³ Plavectví, roč. 5, 1957, s. 144.

³⁴ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 19.

plavecké závody v roce 1902 měly vypsanou trať na 2 000 metrů. V roce 1907 se konaly V. Mezinárodní závody. Na VI. Mezinárodních plaveckých závodech kralovaly plavkyně Novotná a Kalinová. V roce 1909 se pořádaly VII. Mezinárodní plavecké závody. VIII. Mezinárodní plavecké závody na Vltavě se konaly v roce 1910. V roce 1911 byl pořádán IX. Mezinárodní závod. 21. července se konaly při velmi nepříznivém počasí X. Mezinárodní závody na Vltavě. V srpnu roku 1913 se konaly XI. Mezinárodní závody. V červenci roku 1914 se konaly XII. Mezinárodní plavecké závody, které vyhrál náš Pruell, závod na 1 míli vyhrála slečna Vaiba Langhammerová. V srpnu 1919 byly uspořádány XIII. Mezinárodní plavecké závody. V srpnu o rok později, se konaly XIV. Mezinárodní plavecké závody. Výjimkou však byl XV. ročník v roce 1921, kdy byl současně také vypsán štafetový závod sedmi plaveckých pětic na trase dlouhé 11 km Zbraslav-Praha. 31. srpna 1922 na XVI. Mezinárodních závodech získali naši plavci 14 zlatých, stříbrných a bronzových medailí.³⁵

³⁵ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 132-134.



Obrázek 5. Propozice k závodů ve Všenorech. Zdroj: Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 19.

Závod napříč Prahou (někdy také napříč Vltavou), který je založen bratry Petříky, je jeden z nejvýznamnějších závodů před první světovou válkou, založen byl v roce 1906 podle závodu Napříč Paříží.³⁶ Při tomto závodě museli závodníci proplavávat dvě propusti, což bylo dost nebezpečné. Závod měl na mostech velkou diváckou kulisu.³⁷ Tohoto závodu se zúčastnila celá řada domácích plavců, z nichž nejpopulárnější byli Alfréd Nikodém, Jaroslav Kopecký, později Doucha, Hulík, Vodník, Žagar.³⁸

³⁶ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 20.

³⁷ Štumbauer, J. (2016). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v meziválečném Československu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 144.

³⁸ <http://www.sportovnilisty.cz/nejstarsi-historie-plaveckych-sportu-v-cechach/>.

Tento závod v roce 1919 blíže popisuje i denní tisk. Tehdejším vítězem se stal A. Hora z AC Sparta v čase 51 minut 18 vteřin a 4 desetiny.

„...Včerejší závod plavecký nebyl konán za zvláště příznivých okolností. Vydatný déšť před závodem a i v průběhu závodu samého, schladil zájem těch, kdož mu chtěli přihlížeti jako diváci, takže letos zajímavá tato podívaná netěšila se podobně veliké pozornosti, jako léta minulá. Závod má vedle významu sportovního ještě propagační a doporučovalo by se proto napříště pořádati ho v jinou vhodnější, snad odpolední hodinu. Také arrangement letošního závodu silně vážlo. Officielní funkcionáři nebyli v čas na místě a závod počal o 30 minut později, než stanoveno. Účast startujících byla pěkná, celkem 21 startujících (mezi tím 2 ženy: Divíšková z Brna a Hrbková z Prahy). V závodě ihned od startu získal náskoku Hora (AC. Sparta), sledován Parýzkem z téhož klubu, Stiborem a Češkou ze SK Slavia, dále Hora V. (AC. Sparta), Širc, Hrášek, 13letý plavec Rohlík a Kůrka tvořili další skupinu. Pořad celého závodu zůstal téměř po celou závodní trať nezměněn. Náskok, kterého ten který plavec dobyl, udržel až k cíli. Hora A. je ve výborné kondici, plave silným tempem a je prvý na jezu za Palackého mostem, přebíhá ho hladce a získává zde lehce dalších 30m náskoku. Ostatní závodníci, jak následují, Parýzek, Stibor, Češka, Hora V., Širc, Hrášek, ti všichni jdou pomalu přes prvou překážku a ztrácí tím proti prvému v závodě. Totéž opakuje se na druhém jezu před Karlovým mostem. Čtyři prví plavou pěkný závod, udržují stále rozdíl, který je dělí a stihnou cíle v tomto pořádku. Závodníci připluli vesměs v dobré kondici, oceniti dlužno výkon třináctiletého hochy Hráška, který připlul jako šestý a sl. Divíškovy z Brna, která nechala za sebou čtyři plavce...“³⁹

Teprve až v roce 1910 se utvořily další plavecké odbory klubů AC Praha a SK Podolí. Také stoupl počet závodů, z nichž některé byly uspořádány na nové závodní dráze u Císařské louky. Start i cíl už tvořily zakotvené pískové lodě, na kterých se nacházel soudcovský soud a také diváci.⁴⁰

Pražských závodů se účastnili i plavci z Vídně (Rodler) a z Maďarska, z nichž zvláštní pozornosti se těšil start olympijského vítěze Alfréda Hajose. Dále pak byli na

³⁹ Národní listy 4. 8. 1919.

⁴⁰ Plavectví, roč. 5, 1957, s. 144.

startu Balatoni, Kengyal, Zoltán, Munk. Velmi populární plavec byl Slovinec Žagar, z našich byli nejlepší plavci Doucha, bratři Rybové, Štambach, E. Prüll, Riedl-Vodník.⁴¹

Dalším velmi populárním závodem byl Bürgermeisterův memoriál. Závody se nejčastěji konaly na vorových plovárnách a na Císařské louce. V tomto období mezi nejlepší plavce patřili bratři Bürgermeisterové, Prüll, Riedl, Čeleda, Machulková, Vltavská a další.⁴²

Před první světovou válkou byly zakládány plavecké odbory ve sportovních klubech. Tyto odbory byly řízeny plaveckou komisí ČAAU (Česká amatérská atletická unie), která byla založena 2. února 1914. Ustavující schůze se zúčastnili zástupci AC Praha, AC Sparta, Moravské Slavie, později přistoupily ještě SK Podolí, ABC Braník, ČVK Brno, SK Slávie.⁴³ Významným propagátorem plavectví se stal Vilém Makovička, který dal popud k vytvoření samostatného plaveckého svazu. Avšak jeho myšlenka se realizovala až 19. ledna 1919, kdy byl založen Československý amatérský plavecký svaz (ČSAPS). Za prvního předsedu byl zvolen právě Vilém Makovička. Z plaveckých klubů, které v té době vznikaly, byly nejvýznamnější APK (Amatérský plavecký klub) a ČPK (Český plavecký klub) Praha. Dále vznikaly kluby v Plzni, Pardubicích, Strakonících, Táboře, Liberci, Příbrami, Brně, Ostravě, Košicích a Bratislavě.⁴⁴

V roce 1920 se stal ČSAPS jako jediný svaz představitelem československého plavectví členem FINA. Tento svaz měl sdružovat všechny plavecké kluby na území ČSR. Československý amatérský plavecký svaz reprezentoval kluby české, slovenské, maďarské, německé i židovské.⁴⁵

V letech 1920–1938 u nás získaly velkou oblibu plavecké maratóny. Historickou tratí se stal úsek Vltavy ze Štěchovic do Prahy, který měřil 25 km a Lipno na Šumavě, kde se plavou tratě dlouhé až 30 km.⁴⁶

V roce 1933 byla uzavřena dohoda mezi ČSAPS a Sokolem. Spolupráce spočívala především na úseku základního plaveckého výcviku.⁴⁷

⁴¹ Plavectví, roč. 5, 1957, s. 144.

⁴² Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 20.

⁴³ Plavectví, roč. 5, 1957, s. 144.

⁴⁴ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 20.

⁴⁵ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 20.

⁴⁶ Blatný, R. (1996). *La Manche – kanál slávy a prokletí*. Praha: AQUARIUS, s. 57-58.

⁴⁷ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 20.

Násilná okupace Československa v letech 1939-1945 přerušila sportovní vývoj. Vznikly tak dva samostatné plavecké svazy tzv. v protektorátě a na Slovensku. Po osvobození v roce 1945 se opět svazy sjednotily.⁴⁸

Od roku 1947 se plave ve *vánoční Vltavě* na druhý svátek vánoční (26. 12.) memoriál Alfréda Nikodéma.⁴⁹

Alfréd Nikodém (25. 3. 1864 – 30. 10. 1949) je zakladatelem zimního plavání u nás. Po získání samostatnosti v roce 1918 se pokoušel uspořádat vždy o vánocích veřejné přeplavání Vltavy. V roce 1923 založil organizované sportovní otužování v plaveckém klubu APK – Praha pod názvem *Zimní záchranné sekce tonoucích*. 25. prosince roku 1928 vyhrál v Paříži 1. cenu za plavbu napříč Seinou za starší muže.⁵⁰ Sportu, zejména pak plaveckému se věnoval až do pokročilého stáří. V 72 letech vyhrál plavecké závody v moři 31. 8. 1936 v Jugoslávii v kategorii starších pánů. Jako 80 letý získal plaketu za plavbu na 18. ročníku Napříč Vltavou. Ještě téměř v 82 letech naposledy vystoupil dne 21. 12. 1945 na veřejnosti. Vltava tehdy měla přesně 0 stupňů Celsia, vzduch měl 5 stupňů Celsia.⁵¹

Alfréd Nikodém si dokázal vychovat oddaného nástupce, jehož jméno je Oldřich Liška (7. 8. 1910 – 5. 3. 1981). Liška se otužoval od svých 18 let téměř až do smrti. Za II. světové války pořádal zakázaná skupinová otužilecká vystoupení ve Vltavě. Jeho doménou byla především práce osvětová (ve výcvikových táborech naučil plavat kolem čtyř tisíc dětí). Za počátky našeho dálkoplavectví má největší zásluhu právě Oldřich Liška, díky založení tradice pořádání vltavských maratonů.⁵²

S odstupem času je možno již dnes říci, že Nikodém a Liška byli nestory našeho otužilectví a dálkoplavectví, zakladateli pomyslné československé školy těchto disciplín.⁵³

V roce 1937 se stal Oldřich Liška členem pražských otužilců. Pravidelné veřejné otužování u Trojského mostu v Praze zahájil během války, dne 10. září 1944, v roce 1947 založil TOK – Tělovýchovný otužilecký klub. V roce 1948 vzniká u nás nejstarší 1.

⁴⁸ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 20-21.

⁴⁹ Blatný, R. (1996). *La Manche – kanál slávy a prokletí*. Praha: AQUARIUS, s. 57.

⁵⁰ Blatný, R. (1996). *La Manche – kanál slávy a prokletí*. Praha: AQUARIUS, s. 57.

⁵¹ Blatný, R. (2002). *Vltavou po vlastních*. Praha: AQUARIUS, s. 18.

⁵² Blatný, R. (2002). *Vltavou po vlastních*. Praha: AQUARIUS, s. 18-19.

⁵³ Blatný, R. (2002). *Vltavou po vlastních*. Praha: AQUARIUS, s. 19.

oddíl otužilců a plavců vytrvalců při TJ Hostivař-Praha, dnes jako 1. plavecký klub otužilců (1. PKO) Praha.⁵⁴

V červnu roku 1949 Oldřich Liška odzkoušel možnost plavání v podzemní říčce Punkvě v Moravském krasu. Dne 2. října roku 1949 zde proběhlo veřejnou plavbou první oficiální zahájení zimní sezóny otužilců. Tento krásný rituál se dochoval do dnešních dnů. Oldřich Liška však především v roce 1949 založil plavecký maratón Štěchovice – Praha na 25 kilometrů.⁵⁵



Obrázek 6. Vlevo zakladatel zimního plavání Alfréd Nikodém, vpravo jeho nástupce nestor československého otužování a dálkového plavání Oldřich Liška.

Zdroj: <http://www.plavani.info/2016/12/23/k-historii-memorialu-alfreda-nikodema/> a <http://www.plavani.info/2015/08/03/oldrich-liska-nestor-otuzilcu-se-narodil-pred-105-lety/>.

Na závod Napříč Prahou navázal v roce 1951 závod Vrané – Praha, který se plaval až do roku 1982. Na krátkou dobu se do Vltavy vrátil závod na 5 kilometrů v letech 1988 – 1990, tento závod se nazýval Pohár Praha – Vltava, a pak v roce 1993 mezinárodně obsazené Grand Prix Praha – Vltava, tu tehdy vyhráli Maďaři Attila

⁵⁴ Blatný, R. (2002). *Vltavou po vlastních*. Praha: AQUARIUS, s. 19.

⁵⁵ Blatný, R. (2002). *Vltavou po vlastních*. Praha: AQUARIUS, s. 19.

Molnár a Rita Kovacs. Na ně již pak navázal závod Bohemians Praha v dnešním formátu.⁵⁶

V roce 1952 plave Karel Vobr maratón Napříč Čechami přes Prahu do Děčína. Roku 1953 absolvoval Oldřich Liška noční maratón na slapské přehradě, naplaval celkem 25 kilometrů.⁵⁷

Od roku 1958 vzniklo mnoho dalších plaveckých otužileckých klubů i mimo Prahu. V roce 1960 založil pan Venclovský s panem PaedDr. Novákem československou plaveckou otužileckou školu.⁵⁸ 26. prosince 1960 se pan František Venclovský poprvé účastnil 14. ročníku Memoriálu Alfréda Nikodéma v Praze.⁵⁹

V roce 1963 byl zkrácen maratón Davle-Praha na Vrané-Praha, který po zkrácení měřil 14,6 kilometrů. Rekord tohoto závodu drží František Venclovský. V září 1964 Oldřich Liška zakládá lipenský maratón, 1. ročníku se účastnili Dušan Eremiáš, Libuše Vlachová a také František Venclovský.⁶⁰

1. července 1965 byl otevřen plavecký stadión v Praze-Podolí. Roku 1967 zakládá Oldřich Liška plavecký maratón na Lipně na Šumavě. 1. Maratón Lipno ještě nebyl ani závodem. V tomtéž roce byl uskutečněn vstup otužilců do Pražského plaveckého svazu. V roce 1968 vstoupily otužilci do Českého plaveckého svazu. V tomtéž roce byl uskutečněn 2. ročník maratónu Lipno, který už byl skutečnými závody. V roce 1970 na 4. ročníku maratónu Lipno se již plavalo na prokazatelných 20 kilometrů, kde tehdy vyhrál jeden z velkých dálkových jmen 70. let Petr Kolář. Roku 1971 se uskutečnil 25. ročník Memoriálu Alfréda Nikodéma.⁶¹

⁵⁶ <http://www.plavani.info/2015/07/17/plavecky-zavod-vytrvalecky-vitez-a-hora/>.

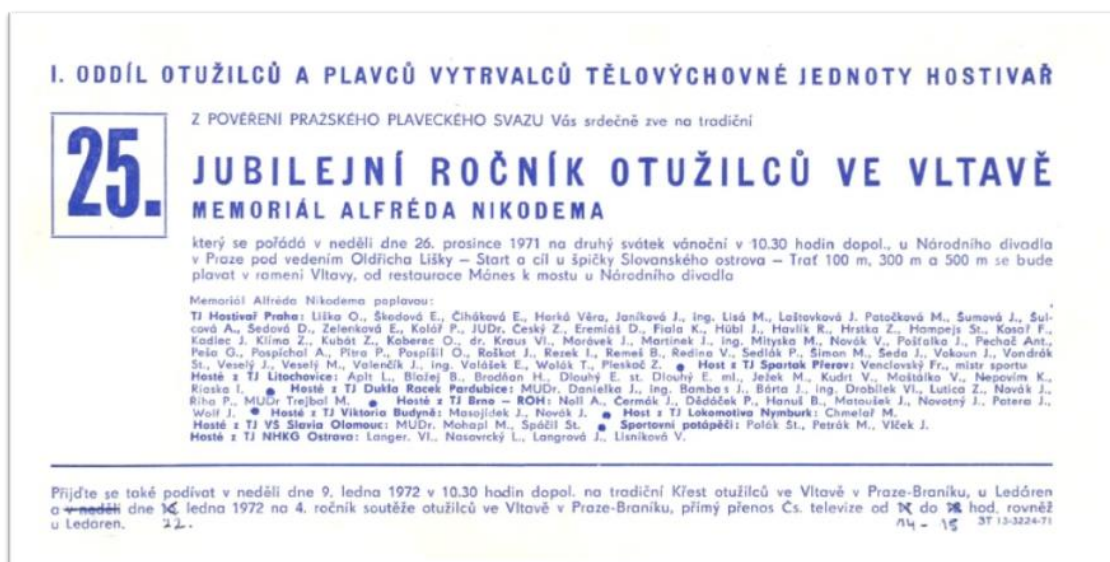
⁵⁷ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 138.

⁵⁸ Blatný, R. (1996). *La Manche – kanál slávy a prokletí*. Praha: AQUARIUS, s. 58.

⁵⁹ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 139.

⁶⁰ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 139-140.

⁶¹ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 140-141.



Obrázek 7. Pozvánka na 25. jubilejní ročník otužilců ve Vltavě.

Zdroj: <http://www.plavani.info/2016/12/23/pocty-plavcu-a-historicke-pozvanky-na-memorial-a-nikodema/>.

1. ledna 1972 vchází v platnost 1. Soutěžní řád sportovního otužování a dálkových plaveb. V tomto roce byla zahájena výstavba klubovny 1. plaveckého klubu otužilců Praha v Braníku u campingu Kotva. V tento samý rok byl založen závod Máchovo jezero – můj osud.⁶²

V roce 1973 byl založen další maratón a to Bolevecký v Plzni. V roce 1974 byl založen Hracholuský maratón. Roku 1975 byl pořádán plavecký Kroufkův memoriál na Seči. V červnu 1975 uděluje ČSTV 1. Plaveckému klubu otužilců Praha titul *Vzorný oddíl II. stupně*. Roku 1976 založen Jevišovský memoriál a maratón na Rozkoši. V tomto roce byla založena soutěž maratonců o titul *Nejlepší dálkový plavec ČSR a Nejlepší oddíl dálkového plavání ČSR*. 26. prosince 1976 byl uspořádán 30. ročník Memoriálu Alfréda Nikodéma, účast na tomto memoriálu byla rekordní v počtu 214 otužilců. V roce 1979 Jitka Grundová jako 1. suchozemka historie obsadila 1. místo v neoficiálním MS amatérů na trati Capri-Neapol, která měří 33 kilometrů v čase 9 hodin 59 minut. V roce 1982 byl pořádán poslední ročník maratónu Vrané-Praha.⁶³

⁶² Blatný, R. (1998). *La Manche – velké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 141-142.

⁶³ Blatný, R. (1998). *La Manche – velké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 142-146.



Obrázek 8. Maratón Vrané – Praha. Zdroj: <http://www.plavani.info/2013/06/14/pavel-neumann-vzpominka-na-prvni-dalkovou-plavbu/>.

Rok 1983 byl pro dálkové plavání historickým mezníkem. Poprvé proběhl maratón na Lipně jako oficiální Mistrovství ČSR. V závodě na 5 kilometrů zvítězil Michal Šanda a Lída Jelínková, na 10 kilometrů Luděk Burian a Dana Škudrnová a na 20 kilometrů Michal Šanda a Jana Kubíková.⁶⁴

V roce 1984 předvádí skvělé výkony Petr Kolář, který vítězí v maratonech v Brně na 10 kilometrů, v Plzni na 10 kilometrů, na Seči také na 10 kilometrů, v Litochovicích na 10 kilometrů, na Lipně na 10 kilometrové trati obsadil 4. místo.⁶⁵

V roce 1985, 1986, 1987 kraloval na maratonech Petr Kolář. V roce 1989 František Venclovský a Jan Novák uplavali v hodinové štafetě 45 kilometrů v sibiřské Řece Angaře v čase 11 hodin a 45 minut. Teplota vody byla tehdy 7 stupňů.⁶⁶

15. srpna 1990 přeplavali František Venclovský a Jan Novák jako první lidi v historii jezero Bajkal na nejužším místě. Trať měřila 23,6 kilometrů, voda měla teplotu v rozmezí od 4 do 9 stupňů. V tomto roce uzavírá svou plaveckou historii Petr Kolář.⁶⁷

V roce 1991 získala Yveta Hlaváčová stříbrnou medaili na ME v Athénách na 5 kilometrové trati. V roce 1993 se poprvé uskutečnilo Zimní mistrovství ČR v Pardubicích v 50-ti metrovém bazéně. Dále se také od tohoto data evidují české rekordy jako

⁶⁴ <http://www.plavani.info/2013/09/16/pohled-30-let-zpet-aneb-jaka-byla-sezona-1983/>.

⁶⁵ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 146-147.

⁶⁶ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 147.

⁶⁷ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 148.

v bazéně tak i na otevřených vodách. V roce 1995 získala na ME ve Vídni bronzovou medaili na trati 25 kilometrů. Yveta Hlaváčová se stala v roce 1995 Plavkyní ČR.⁶⁸

24. října 1998 proběhlo vyznamenání Ing. Richarda Blatného Záslužným křížem Československé napoleonské společnosti (ČSNS) *Fénix* III. stupně za zdolání kanálu La Manche. 5. ledna 1999 Ing. Richard Blatný navržen na cenu fair-play. 4. února 1999 Ing. Richard Blatný oceněn děkovným dopisem českého klubu fair-play.⁶⁹

Roku 2004 plaval Rostislav Vítek poprvé slavný závod Capri-Neapol, dlouhý 36 kilometrů v čase 7 hodin 55 minut.⁷⁰ 6. - 7. listopadu 2009 proběhla Velká cena Krnovska. Kde zvítězil na 5 kilometrové trati Květoslav Svoboda v čase 53:22, na druhém místě skončil Jan Pošmourný a na třetím místě doplaval Lukáš Grábl. V roce 2009 byl Rostislav Vítek pozván na slavný závod Capri-Neapol, který měří 36 kilometrů. Vítek dosáhl životního úspěchu, jelikož závod vyhrál v čase 6 hodin 42 minut.⁷¹

Hned na začátku nové sezóny 2010 se pořádalo tradiční bazénové zimní mistrovství ČR v dálkovém plavání na 5 kilometrů v Pardubicích. Toto zimní mistrovství ČR přineslo několik nejhodnotnějších výkonů v historii šampionátu. Z mužů vyhrál Jan Pošmourný a z žen Jana Pechanová. První venkovní maratón v tomto roce se uskutečnil v Mělicích. Na 15 kilometrů vyhrál z mužů Rostislav Vítek a z žen Lenka Štěrbová. Závod na 5 kilometrů vyhrál z mužů Jan Štábl a z žen Silvie Rybářová. Vrcholem roku 2010 bylo MČR ve Svobodných Heřmanicích, zde vyhráli na 10 kilometrové trati Vítek a Rybářová. Na 5 kilometrové trati vyhrál Květoslav Svoboda a Jana Pechanová. Dále se pak konaly závody v Brně, Jablonci nad Nisou.⁷²

V roce 2011 se konalo mistrovství ČR v Praze v Podolí a zde na 5 kilometrové trati vyhrál Jan Pošmourný a Silvie Rybářová. Další závod Českého poháru se uskutečnil na Sečské přehradě, kde na 10 kilometrů zvítězil Rostislav Vítek a Jana Pechanová.⁷³ V tomto roce se ještě konal Slapský závod po dlouhých 17 letech. V roce 2012 byl překonán rekord Květoslava Svobody na 5 kilometrů, překonal ho Jan Micka na českém šampionátu v Praze, jeho čas měl hodnotu 53:56. V tomto roce byla znovu obnovena

⁶⁸ https://cs.wikipedia.org/wiki/Yveta_Hlav%C3%A1%C4%8Dov%C3%A1.

⁶⁹ Blatný, R. (1998). *La Manche – velké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 150-152.

⁷⁰ <http://www.plavani.info/2010/05/03/rosta-vitek-znovu-startuje-na-36-kilometrech-mezi-capri-a-neapoli/>.

⁷¹ <http://www.plavani.info/2010/05/03/superfinale-velke-ceny-krnovska/>.

⁷² <http://www.plavani.info/2010/05/04/nove-ceske-rekordy-v-pardubicich/>.

⁷³ <http://www.plavani.info/2011/02/13/novymi-absolutnimi-mistry-cr-na-5000vz-posmourny-a-rybarova/>.

tradice závodu Máchovo jezero – můj osud. V tomto roce ukončil svoji plaveckou kariéru Rostislav Vítek. V roce 2013 na Mistrovství ČR v Praze vyhrál 5 kilometrovou trať opět Jan Micka, který si vylepšil o 18 sekund čas z minulého roku. Z žen vyhrála Lenka Štěřbová. V tomto roce získali Baloun a Štěřbová titul na 20 kilometrů na Lipně.⁷⁴

V roce 2014 se konalo zimní mistrovství ČR v Pardubicích, kde vyhrál Jan Micka a Silvie Rybářová. V tomto roce se Silvie Rybářová zúčastnila nejdelšího maratonu světa, který měří 88 kilometrů.⁷⁵ V tomto roce se ještě uskutečnil po delší době závod v bazénu v Plzni na 10 kilometrů, kde vyhrál Pošmourný a Rybářová. Vrcholem sezóny 2014 bylo mistrovství ČR v Račicích na 20 kilometrů. V roce 2015 se opět konalo mistrovství ČR v Praze v Podolí. V roce 2016 na tomto mistrovství ČR vyhráli Micka a Pechanová.⁷⁶

Na sezónu 2017 je naplánováno 19 závodů v České Republice, z toho 3 mistrovství ČR.⁷⁷

⁷⁴ <http://www.plavani.info/2012/04/16/jan-micka-ziskal-titul-v-novem-ceskem-rekordu/>.

⁷⁵ <http://www.plavani.info/2014/01/27/jan-micka-obhajil-potreti-v-rade-sylvie-rybarova-zlata-po-trech-letech/>.

⁷⁶ <http://www.plavani.info/2014/08/19/domaci-vrchol-sezony-na-kralovske-distanci/>.

⁷⁷ <http://www.plavani.info/terminovka/>.



Obrázek 9. Čeští reprezentanti v dálkovém plavání. Vlevo na obrázku je Lenka Štěřbová, vpravo Jan Pošmourný a dole na obrázku je Silvie Rybářová.

Zdroj: http://sport.lidovky.cz/foto.aspx?r=ln-sport-ostatni&foto1=VRB35b5ed_p201009090774401.jpg a http://www.eplavani.cz/25604_70km_tydne_zvlada_dalkovy_plavec_posmourny.html a <http://brnensky.denik.cz/galerie/baby-na-desitce-jsou-ranarky-a-chteji-se-pobit-rika-plavkyne-rybarova.html?mm=6833589&photo=6>.

5 Vymezení dálkového plavání

Dálkové plavání je vytrvalostní disciplína, která se plave na otevřených vodách. Tato disciplína je také zařazena do programu olympijských her od roku 2008, kdy jsme se s ní mohli poprvé setkat v čínském Pekingu. Průkopníky jsou především pokořitelé kanálu La Manche.⁷⁸

Plavání na otevřených vodách (Open water swimming) je definováno jako jakákoli soutěž konaná v přírodním vodním prostředí, například v řece, jezeře nebo oceánu.

Dálkové plavání (Long distance swimming) je definováno jako jakákoli soutěž v disciplínách plavaných na otevřené vodě s maximální délkou tratě 25 kilometrů.

Vytrvalostní plavání (Marathon swimming) je definováno jako jakákoli soutěž v disciplínách plavaných na otevřené vodě s tratí delší než 25 kilometrů.⁷⁹

U vytrvalostního plavání dochází při dlouhodobé zátěži ke změnám ve vnitřním prostředí. V počáteční fázi jsou to především změny související s přesunem vody do intracelulárního prostoru. Měření ukázala vzestup vody ve svalu až o 9%. Tyto změny mají pouze přechodný charakter. Tato postupná redistribuce vody v průběhu dlouhodobé zátěže vede k úbytku plasmatické tekutiny. To se projevuje trvale stoupající srdeční frekvencí, snížením systolického objemu, zvýšením hodnot hematokritu (podíl červených krvinek v krvi), hemoglobinu (krevní barvivo) a zvýšení osmolality. Funkce ledvin při dlouhodobé zátěži trpí acidosou – nerovnováhou kyselin a zásad uvnitř organismu, sníženým užitným průtokem a také deficitem vody a iontů. V průběhu zátěže se to projeví sníženým vylučováním moči. Při dlouhodobých výkonech se používají iontové nápoje právě pro rychlou a cílenou úpravu vnitřního prostředí. Dlouhodobá zátěž vyšší intenzity vyvolává poměrně rychlé vyčerpání zásob glykogenu ze svalů. Trvání práce je ovlivněno schopností využívat energeticky depotní tuk a současně také velikostí zásob cukrů ve svazech.⁸⁰

Plavecký výkon v dálkovém plavání je především limitován těmito faktory:

- ✓ Dokonalost plavecké techniky.

⁷⁸ https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1lkov%C3%A9_plav%C3%A1n%C3%AD.

⁷⁹ Motyčka, J. et al. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta, s. 78.

⁸⁰ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 118-119.

- ✓ Úrovní svalové síly a místní svalové vytrvalosti s uplatněním těchto vlastností ve vodě.
- ✓ Úrovní obecné vytrvalostní kapacity organismu – vzdušný kyslík do svalů
- ✓ Odolností vůči chladu

5. 1 Plavecká technika kraul a její vývoj

Kraul je nejrychlejší plaveckou technikou. Rovnoměrná rychlost plavání v průběhu jednoho pohybového cyklu je výsledkem střídavé práce horních i dolních končetin. Horní končetiny se přenášejí vpřed vzduchem, proto jejich pohyby mají minimální brzdící účinky. Dolní končetiny, které připomínají lokomoce ryb, vykonávají kmitavé a vlnovité pohyby. Velice efektivní je technika dýchání, neboť umožňuje zaujímat na hladině téměř vodorovnou polohu.⁸¹

Plavecký způsob prsa s využitím střídavých pohybů končetin patří mezi nejstarší způsoby lidských lokomocí. O tom nás přesvědčují četná zobrazení plavajícího člověka z egyptské i řecké éry. Domníváme se, že s největší pravděpodobností člověk napodoboval svými pohyby plavání zvířat. A proto můžeme říci, že má první vývojové stadium, kraul bez vytahování paží, v mnoha jazycích tak příznačný název – čubička, pudl atd.⁸²

Plavci měli ve snaze co nejvíce omezit brzdící pohyby, a tak začali přenášet paže vpřed vzduchem. Maďar Alfréd Hajós, vítěz prvních olympijských her v Athénách roku 1896, plaval trudgeonem (tredžn). Znamená to, že plaval s vysoko zdviženou hlavou, a střídavě zabíral pažemi, které přenášel vpřed vzduchem. Nohama prováděl nůžkovité stříhy. Tělo se tedy přetáčelo z boku na bok. Tato technika plavání, byla někdy též nazývaná „španělský ráz“. Trudgeonem, kterým plaval A. Hájos na prvních olympijských hrách v Athénách se udržel ve vrcholných soutěžích, jako jsou olympijské hry, až do 1. světové války. Ještě ve Stockholmu roku 1912 v závodech na 400 m a 1 500 m volným způsobem zvítězil Kanadčan G. R. Hodgson, který plaval právě zmiňovaným trudgeonem. Plavci však věděli, že nedostatek této plavecké techniky spočívá kromě

⁸¹ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 45.

⁸² Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 38.

jiného v brzdících pohybech dolních končetin. Na druhých olympijských hrách v Paříži roku 1900 se zasloužil o velkou pozornost Australan F. Lane, který zvítězil na 200 m volným způsobem časem 2 minuty 25 sekund a 2 desetiny. Lane prováděl střídavé kopy dolními končetinami vertikálním směrem, a to tak, že na jeden záběr pažemi udělal jeden kop. Pohyb dolními končetinami tedy vycházel pouze z kolenního kloubu. Jelikož touto technikou plavali i další zástupci z Austrálie, jako například C. Healy, začalo se hovořit o australském kraulu. Nejlepším představitelem australského kraulu byl Američan C. M. Daniels, který roku 1910 přepsal světový rekord na 100 m volný způsob časem 1 minuta 2 sekundy a 8 desetin.⁸³

Otázku brzdících pohybů dolních končetin řešil další významný plavec té doby Maďar Z. Halmay jiným způsobem. Jeho snahou bylo odstranit brzdící účinky nohou, a proto plaval pouze pažemi. Halmayův výkon na 100 m volným způsobem je zaznamenán v čele tabulky světových rekordů v čase 1 minuta 5 sekund a 8 desetin. Vývoj techniky nohou dokončil havajský plavec Duke Kahanamoku, který v týmu USA zvítězil na olympijských hrách ve Stockholmu. Kahanamoku prováděl kopy vertikálním směrem, avšak pohyb už nevycházel z kolenního kloubu, ale vycházel již z kyčelních kloubů, odkud se vlnovitě přenášel do uvolněných kotníků. J. Weissmüller společně se svým americkým trenérem Bachrachem techniku kraulu dále zdokonalili. Kladli důraz na vyšší polohu ramen (takzvanou „hydroplánovou polohu“), relaxaci svalů během přenosu paží, šestiúderovou souhru a hlubokou práci nohou. Rytmičké dýchání s výdechem do vody umožňovalo plavat kraulem i na středních a dlouhých tratích.⁸⁴

Z tohoto nám vyplývá, že pro tuto etapu je charakteristické, že trenéři i plavci se snažili napodobovat pohyby vynikajících jedinců. Jelikož byl způsob přenosu nad hladinou lépe viditelný, stal se objektem pozorování. Právě podle způsobu přenosu se odlišovaly různé školy, které se nazývaly podle národnosti vynikajícího plavce (americký kraul – J. Weissmüller, švédský kraul – A. Borg, maďarský kraul – F. Csik, japonský kraul – H. Furuhashi atd.) Hodnocení techniky paží podle způsobu přenosu bylo typické do začátku padesátých let. V dalším období se plavečtí trenéři více zaměřovali na pohyby pod hladinou.⁸⁵

⁸³ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 38.

⁸⁴ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 38-39.

⁸⁵ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 38-39.

Na racionálním přístupu k plavecké technice se v padesátých letech podíleli australští trenéři. Olympijské hry v roce 1956 v Melbourne, skončily triumfem právě jejich plavců. Jména, jako jsou D. Fraserová, M. Rose, J. Henricks, L. Crappová, sourozenci Konradsovi, se stala ikonami v plaveckém světě. Jejich plavecké techniky (opět se hovoří o australském kraulu) jsou aktuální i v současné době.⁸⁶

Světové plavecké rekordy dokazují, že technika kraulu je neúčinnější, a proto se v rámci pravidel snažíme o její použití v jiných plaveckých způsobech. Kraulová technika byla nejvíce používána v plaveckých způsobech, jako je znak a motýlek.⁸⁷

Poloha těla

Tělo na hladině zaujímá mírně šikmou polohu, při níž jsou ramena výše než boky. Úplně nejnižší je spodní část hrudníku. Při výdechu plavec kouká pod hladinou vpřed dolů a hlava rozráží vodní hladinu temenem. Úhel náběhu mezi podélnou osou a hladinou těla (tzv. úhel polohy) se mění v závislosti na rychlosti plavání. Při pomalém plavání se tento úhel pohybuje v rozmezí 5 – 10°. S rychlostí plavání se úhel zmenšuje, někdy až na 0 stupňů. Při velkých rychlostech se dostávají nad hladinu záda a část hýždí, protože se tyto oblasti nacházejí v důlu dvou vln, z nichž první vzniká před hlavou a druhá v blízkosti pánve.⁸⁸

V průběhu jednotlivých záběrů se horní část trupu vychyluje kolem podélné osy těla. Maximální vychýlení se řadí do první části záběrové fáze, při čemž ramenní osa svírá s hladinou úhel 40 – 50°. Na straně, kde je proveden nádech, je rozkyv vždy o něco větší. Vychýlení na stranu zabírající ruky umožňuje plavci provést záběr ve výhodné poloze. Díky této poloze může plavec lépe využívat svých silových schopností. Přiměřený rozkyv utváří dobré podmínky pro přenos druhé paže i pro vdech, neboť hlava se může natočit do strany částečně ve spojení s trupem plavce.⁸⁹

⁸⁶ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 47.

⁸⁷ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 39.

⁸⁸ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 48.

⁸⁹ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 48.

Pohyby horních končetin

Rozhodující hnací sílu získává plavec pomocí činnosti horních končetin. Paže pracují střídavě a přenášejí se vpřed vzduchem. V průběhu jednoho cyklu pohybů horních končetin provede plavec jeden cyklus levou a jeden cyklus pravou končetinou.⁹⁰

Cyklus jedné končetiny můžeme rozdělit na fáze. Fáze cyklu byly určeny na základě pohybu ruky vzhledem k vodě. Ruka má při záběru největší význam, jednak proto, že má velkou plochu a může měnit tvar, ale také proto, že se pohybuje největší rychlostí. Doba cyklu horních končetin a jeho fází je závislá jednak na úsilí plavce, které vynakládá při plavání, ale i na jeho stylu. Například Montgomerymu, který reprezentoval Spojené státy americké, ve finále závodu na 100 m volným způsobem v Montrealu roku 1976, byla naměřena doba cyklu 1,2 – 1,3 sekundy. Na dvojnásobné trati, při plavání nižší intenzitou, se doba cyklu prodloužila na 1,4 – 1,6 sekundy. Naproti tomu Bure, který reprezentoval Svaz sovětských socialistických republik, musel kompenzovat svoji menší tělesnou výšku tím, že prováděl rychlejší frekvenci pohybu. Tato frekvence odpovídala době cyklu 0,85 – 0,87 sekundy. V posledních letech se neustále zkracuje dobu cyklu. V závodech volným způsobem na 100 m se doba cyklu pohybuje kolem 1 sekundy.⁹¹

Přípravná fáze

Začíná protnutím hladiny rukou po přenosu vpřed a končí bodem na dráze ruky a na tečně svírající s nárysem hladiny úhel 45°. V průběhu přípravné fáze se ruka pohybuje v 2. VS vpřed dolů, přičemž směr vpřed převažuje. Účinkem pohybu jsou vztlačné a brzdící síly. Proto má horní končetina zaujímat obtékající polohu. Svaly, které se později účastní záběru, jsou ještě relaxované. Končetina se ponořuje do vody v pořadí nejprve prsty pak předloktí a nakonec loket. Teprve až potom plavec otáčí na stranu zasouvající se ruky. Ruka, která se zasouvá do vody v šíři ramen, se postupně natahuje. Dlaň je obrácená dolů vzad. Doba přípravné fáze je asi mezi 0,1 – 0,3 sekundy. Z hlediska trvání je tato fáze nejvariabilnější fází z celého cyklu. Změny doby

⁹⁰ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 50.

⁹¹ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 40.

cyklu, které nastávají vlivem intenzity plavání a individuálních stylových odchylek, jsou vyvolávány především změnou v trvání přípravné fáze.⁹²

Přechodná fáze

Tato fáze je ohraničena tečnami svírajícími s nárysem hladiny úhly 45° a 90°, a ruka se pohybuje v 2. VS vpřed dolů. Pohyb dolů převažuje. Tato fáze je velice krátká, neboť trvá méně než 0,1 sekundy. Obtížnost zvládnutí této přechodné fáze spočívá v tom, že plavec musí v krátkém časovém intervalu zvládnout řadu úkolů, bez nichž by nebylo možné provést efektivní záběr. Nejdříve přechází ruka z polohy obtékající do polohy záběrové. Ze subjektivních pocitů plavců můžeme usuzovat, že relaxovaná ruka je při nabírání hloubky náhle „uchopena“ proudem kolem tekoucí vody. Toto „uchopení“ je signálem pro nasazení záběrového úsilí. Z některých měření tedy vyplývá, že rychlý nárůst svalového úsilí je typickým projevem vynikajících plavců. V přechodné fázi se mění brzdící a vztlačné účinky na hnací a vztlačné.⁹³

Záběrová fáze

Je pracovní fází pohybového cyklu. Tato fáze je ohraničena dvěma svislými tečnami. Dráha ruky se nejvíce odchyluje od nárysu, avšak vždy obsahuje vektor pohybu 2. VS nazad, tj. proti směru lokomoce. Na začátku záběru svírá horní končetina s nárysem hladiny přibližně 40°. Nejdříve se ruka pohybuje nazad dolů, aby dosáhla své maximální hloubky. V této době je ruka ještě poněkud vně od podélné osy těla. Po dosažení maximální hloubky se končetina začíná postupně ohýbat v loketním kloubu a ruka směřuje k podélné ose těla. Ohýbání v loketním kloubu je současně doprovázeno vnitřní rotací v ramenním kloubu, která je spojená s elevací lopatky. To pomůže plavci zapojit do záběru i plochy předloktí. V literatuře se můžeme dočíst, že tato charakteristická poloha je nazývána jako „vysoká poloha lokte“, či „ruka předbíhá loket“.⁹⁴

V době, kdy ruka protíná svislou rovinu proloženou ramenní osou, je ohnutí v loketním kloubu největší a dosahuje až 90 - 120°. První polovina záběru se často nazývá přitahování. Poté se končetina začíná opět natahovat a následkem toho se pohybuje ruka pod břichem a odtud vně od podélné osy nazad. Současně také mění

⁹² Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 40.

⁹³ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 40.

⁹⁴ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 40-41.

plavec náběhové hrany zabírající ruky. Zatímco v první části záběru je náběhovou hranou palcová strana, v druhé části se stává náběhovou hranou strana malíku. Záběr končí v oblasti kyčelního kloubu. Zde již začíná převažovat směr pohybu nahoru, a proto lze prokázat existenci stlačujících sil. Druhá část záběru se nazývá odtlačování. Během odtlačování se ramenní osa plavce vrací opět do vodorovné polohy, a tím se vytvářejí podmínky pro záběr druhé paže. V průběhu záběru se plavec snaží usměrňovat pohyb ruky a předloktí tak, aby hydrodynamické síly, s kterými se střetává, byly co největší. Polohy ruky vzhledem k předloktí na začátku a na konci záběru prozrazují, že plavec provádí extenzi v zápěstním kloubu. Protože hydrodynamické síly působí ve směru extenze, je zřejmé, že plavec tyto síly nepřemáhá, ale silám povoluje. Tento typ činnosti svalů je prací excentrickou. Svalové skupiny pletence ramenního, jež ovládají paži, přemáhají vzniklé hydrodynamické síly a pracují koncentricky. Zatímco koncentrická práce je prováděna s velkou intenzitou, pohyb v zápěstním kloubu je jemně diferencovaný. Tato činnost je při práci vysoké intenzity koordinačně náročná.⁹⁵

V současné době není jednotný názor na průběh svalového úsilí při záběru. Někteří autoři se domnívají, že nejlepší plavci dovedou v krátkém časovém úseku, pravděpodobně již během přechodné fáze, vyvinout velké svalové úsilí, které udržují v průběhu celého záběru na vysoké úrovni. Na konci záběru potom prudce relaxují. Část autorů se naopak domnívá, že plavci v průběhu záběru svalové úsilí neustále stupňují, přičemž maxima dosahují v druhé části záběru. Svalové úsilí při plaveckém záběru je obvykle charakterizováno jako tah a tlak.⁹⁶

Pomocí elektromyografické metody se zjistilo, že při kraulovém záběru jsou nejvíce zatěžovány následující svaly: velký prsní, široký zádový, trojhlavý pažní a zadní část deltového. Další svalové skupiny vytvářejí podmínky pro jejich činnost. Záběrová fáze je časově nejstabilnější fází pohybového cyklu. Trvá 0,4 – 0,5 sekundy. Na konci záběru svírá končetina s narysem hladiny přibližně úhel 150°.⁹⁷

Na ukončení záběru navazuje fáze vytažení. Během této fáze se pohybuje ruka v VS 2 vpřed nahoru, a proto vznikají brzdící síly. Poloha ruky a předloktí je

⁹⁵ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 42.

⁹⁶ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 52.

⁹⁷ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 52.

usměrňována okolní proudící vodou, neboť svalové skupiny, které se předtím podílely na záběru, jsou již relaxované. Fáze vytažení trvá méně jak 0,1 s.⁹⁸

Během přenosu jsou záběrové svalové skupiny relaxované. Dráhy jednotlivých částí horních končetiny mají být takové, aby vytvořily optimální podmínky pro další cyklus. Plavci přenášejí končetinu ve dvou variantách. Ti, kteří mají menší rozsah pohyblivosti v pletenci ramenním, přenášejí končetinu nataženou, poměrně nízko nad hladinou. Plavci s velkou pohyblivostí se snaží vést loket po nejvyšší dráze. Uvolněné předloktí a ruka vykonávají kyvadlovitý pohyb vpřed, přibližně ve svislé rovině. Přenos je uvolněným, avšak kontrolovaným pohybem. Typickým projevem je tzv. vlající ruka. Přenos trvá 0,4 – 0,6 s.⁹⁹

Hodnotíme-li cyklický pohyb, je třeba mít na paměti, že jednotlivé fáze se vzájemně podmiňují. Způsob přenosu ovlivňuje zasouvání končetiny do vody, a to opět vytváří podmínky pro vysokou polohu lokte na začátku záběru. Znalost řetězců příčin a následků je důležitým činitelem technické přípravy.¹⁰⁰

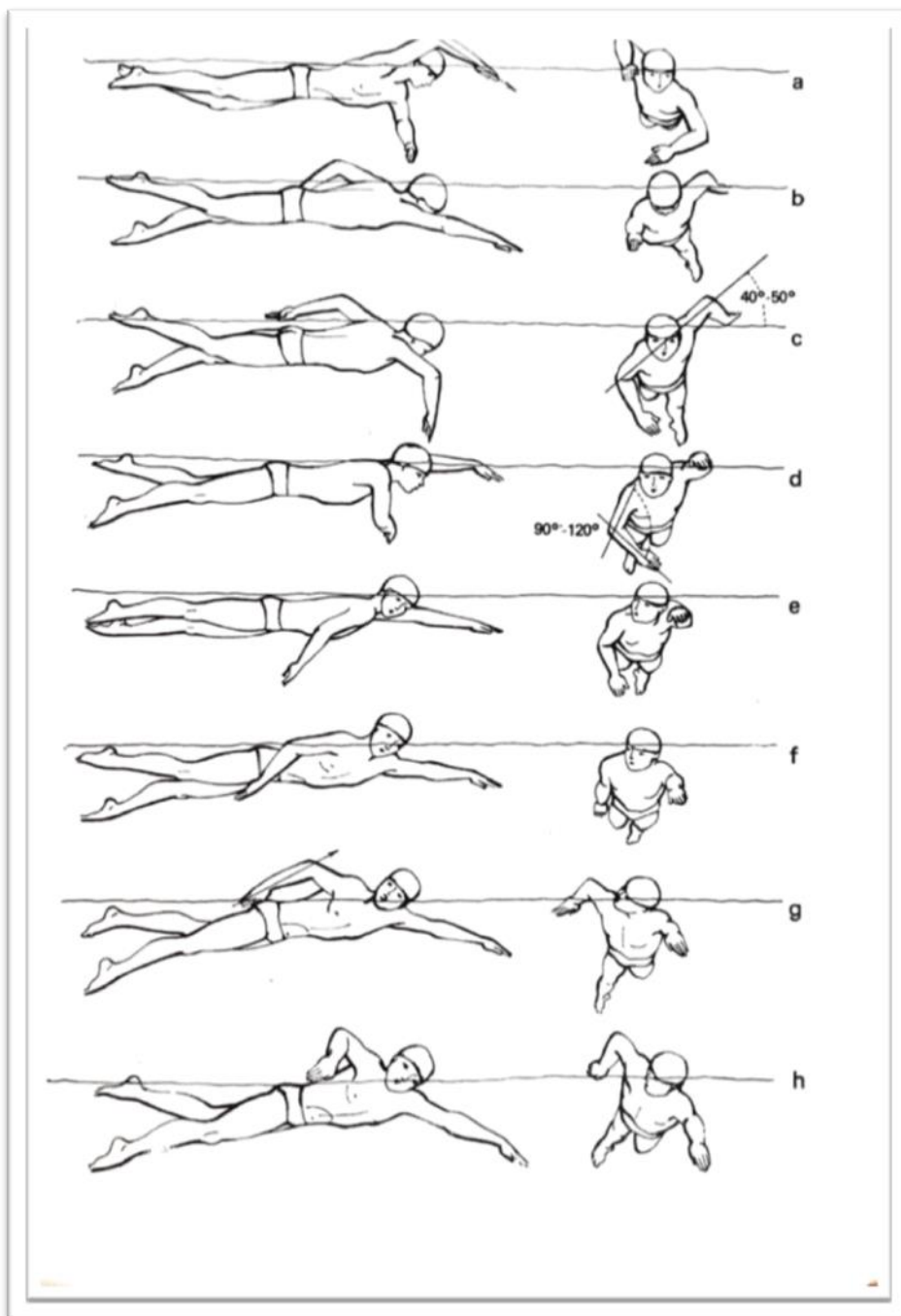
Souhra horních končetin probíhá tak, že v době, kdy jedna z paží prochází při záběru svislou rovinou proloženou ramenní osou, se druhá zasouvá do vody. Při pohledu z boku se zdá, jako by končetiny svíraly úhel 90°. Tento úhel se zmenšuje v souvislosti s prodloužením doby přípravné fáze. V trvání přípravné fáze existují značné individuální rozdíly. Obecně platí, že s délkou tratě se doba přípravné fáze prodlužuje. Záběr jedné ruky je zpravidla ukončen v době přípravné fáze ruky druhé. Dříve, než začne zabírat druhá ruka, rychlost plavání klesá. Vzniká tak mezizáběrová přestávka, která trvá asi 0,2 s. Přesto, že je kraul považován za nejrovnoměrnější plaveckou techniku, okamžitá rychlost během cyklu kolísá. Například u řady plavců bylo naměřeno kolísání rychlosti v rozmezích 0,6 – 0,8 m.s⁻¹. Z toho vyplývá, že plavec musí kromě hydrodynamických sil překonávat také síly setrvačné.¹⁰¹

⁹⁸ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 43.

⁹⁹ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 43.

¹⁰⁰ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 53.

¹⁰¹ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 53.



Obrázek 24. Kraul - kinogram plavce. Zdroj: Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 41.

Pohyby dolních končetin

Ve srovnání s pažemi je podíl hnací síly dolních končetin podstatně menší. Je tomu tak, z jednoho důvodu a to, že plocha nártu je poměrně malá a pohyblivost v hlezenním kloubu nízká. Nohy vytvářejí hnací sílu vlnivým kmitavým pohybem, který vychází z kyčelního kloubu a přenáší se postupně až do kloubu hlezenního. Pohyb dolní končetiny je proto vždy poněkud opožděn za pohybem bérce a bérce za stehnem.

V podstatě můžeme říci, že jde o analogii pohybů ryby. Anatomická stavba lidské dolní končetiny, tuhost stehna i bérce a také omezený pohyb v kolenním kloubu dovolují napodobit pohyb ryby pouze zčásti. Proto charakteristická vlna probíhá jen směrem extenze v kolenním kloubu. Tento pohyb se tedy nazývá kraulový kop. Prostřednictvím kraulového kopu plavec zdaleka nemůže využít svou energetickou kapacitu. To ostatně potvrzují výkony, které jsou dosahovány při ploutvovém plavání. Pohyby nohou při kraulu jsou tedy málo efektivní a jejich hlavní význam je v tom, že pomáhají udržovat rovnováhu plavce na hladině, a tím také vytvářejí podmínky pro záběry paží. Kromě toho přispívají k udržování rovnoměrné rychlosti plavání.¹⁰²

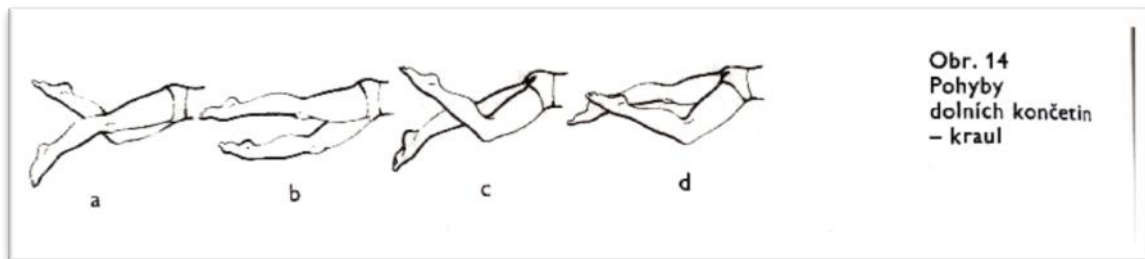
Při popisu pohybu dolních končetin se zaměříme opět na cyklus jedné končetiny. Za začátek cyklu považujeme dolní krajní polohu nohy. V tomto okamžiku je noha napnutá, přičemž přesahuje podélnou osu těla, pokud se díváme z boku. Vlivem pohybu, který nastal nejdříve, je nárt otočen co nejvíce dovnitř. Díky extenzi v kyčelním kloubu se celá končetina pohybuje nahoru. Úplně první impuls k tomuto pohybu byl dán reakcí stehna při kopu dolů. Svaly, které ovládají bérce a také nohu, jsou relaxované. Dolní končetina nyní zůstává natažená v kolenním kloubu, protože kloub již další pohyb nedovoluje. Noha se tak natáčí do polohy, které klade co nejmenší odpor. Pohyb nohy nahoru je proveden s relativně malým úsilím, ale pohyb dolů je započat flexí v kyčelním kloubu. Nejdříve je svalstvo bérce a nohy uvolněné, proto bérce i dolní končetina pokračují ještě v pohybu nahoru. Končetina se ohýbá v kolenním kloubu. Nárt, který je relaxovaný, se otáčí vlivem tlaku vody dovnitř. V hlezenním kloubu je rozsah pohybu omezen jeho pohyblivostí. Stehno reaguje pohybem nahoru na síly působící při pohybu bérce a také nártu dolů. Tímto je uzavřen cyklus jedné končetiny. Plocha nártu a dolní část bérce vytváří hnací sílu.¹⁰³

Cyklus dolních končetin trvá 1/3 doby cyklu horních končetin. V této době provede plavec jeden kop pravou a jeden kop levou nohou. Na jeden cyklus paží tedy připadá 6 kopů, můžeme tedy hovořit o šestiúderovém kraulu. Tento kraul tedy šestiúderový používají převážně plavci, kteří plavou 100 a 200 metrů. Vytrvalostní

¹⁰² Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 43.

¹⁰³ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 43-44.

plavci využívají pohyb nohou velmi málo. Jejich práce nohou je nepravidelná a některé kopy jsou málo výrazné.¹⁰⁴



Obrázek 25. Kraul - pohyby dolních končetin. Zdroj: Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 44.

Dýchání

Dýchání velmi souvisí s pohyby paží. Nádech začíná v době, kdy plavec souhlasnou paží ukončil záběr a vynořuje se z vody. Druhá paže v tomto časovém úseku ještě nezabírá. Vdech musí být krátký, ale vydatný a proveden těsně u hladiny při mírném otočení hlavy k souhlasné paži. Vdech v těsné blízkosti hladiny je umožněn sestupnou částí vlny, která se tvoří před hlavou. Po skončení vdechnu, následuje výdech ústy a také i částečně nosem do vody.¹⁰⁵

Spousta plavců dýchá na tzv. jedenapůl cyklus. Vdech provedou úplně stejně jako v prvním případě, například na pravé straně. Poté následuje záběr levou a pravou rukou ovšem se zadržným dechem. Ihned po zadržení dechu na obě strany následuje vdech na levé straně. Z výsledků při měření plavců se ukázalo, že největší sílu může plavec vyvinout, při zadržném dechu, menší při výdechu a nejmenší při vdechu. Proto je nejvýhodnější z hlediska vynaložení síly nadechovat se v době mezizáběrové přestávky.¹⁰⁶

5. 2 Závod

Každý závod začíná popisováním zúčastněných závodníků. Každý závodník musí mít na zádech, nebo alespoň na jednom rameni čitelně napsáno voděodolnou barvou své startovní číslo. Závodník ke svému číslu obdrží ještě časový čip. V českém poháru

¹⁰⁴ Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 44.

¹⁰⁵ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 56.

¹⁰⁶ Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, s. 56.

závodníci startují s jedním čipem, který mají připevněn na libovolně zvolené ruce. Pokud závodník čip ztratí, je nekompromisně diskvalifikován. Na světových soutěžích se používají čipy dva, na každou ruku jeden. Pokud závodník ztratí jeden čip, může požádat rozhodčího na doprovodné lodi o náhradní.¹⁰⁷

Následuje prezentace závodníků, při které ještě rozhodčí kontrolují správnost čísla závodníka. Traťový rozhodčí informuje závodníky o čase zbývajícím do startu ve vhodně zvolených intervalech. V posledních pěti minutách v minutových intervalech. Podle pravidel ČSPS „...všechny závody na otevřené vodě musí být zahájeny startem, při kterém stojí všichni závodníci na pevné plošině nebo ve vodě hluboké tak, aby mohli na startovní signál zahájit závod...“. Při startování z pevné plošiny, což je na mistrovství světa a olympijských hrách povinné, se určuje místo plavce na plošině losem.¹⁰⁸

Start závodu může být hromadný, ale i intervalový. Na mistrovství světa se hromadný start používá pouze na tratích 25 km a na olympijské trati 10 km. Na trati 5 km se často přistupuje ke startu intervalovým způsobem. Při větším počtu startujících je dovoleno odstartovat zvlášť muže a zvlášť ženy, přičemž muži startují vždy před ženami. Při startu z vody musí být startovní čára zřetelně označena zařízením nad hlavami závodníků nebo odstranitelným zařízením na hladině.¹⁰⁹

Vrchní rozhodčí oznámí zdvihnutím vlajky v napjaté paži a krátkými hvizdy na píšťalku, že je start připraven. Řízení závodu předá startérovi tím, že na něho ukáže vlajkou. Startér musí stát tak, aby na něj všichni závodníci viděli. Na startérův pokyn *na místa* musí plavci neprodleně zaujmout startovní polohu na startovní linii, nebo s alespoň jednou nohou na okraj startovní plošiny. Startér vydá startovní signál v okamžiku, kdy považuje plavce za připravené ke startu. Startovní signál musí být vydán jak akusticky tak i vizuálně.¹¹⁰

V závodech na otevřené vodě se plave převážně volným způsobem. Plavec nebo jeho doprovodné plavidlo může být diskvalifikován a to jednak, když překáží jinému plavci nebo se úmyslně dostane do kontaktu s jiným plavcem, nebo způsobí-li srážku. Plavec se při závodě nesmí dotknout doprovodné lodi, ani posádky, která mu podává

¹⁰⁷ Pravidla dálkového plavání. (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 15-16.

¹⁰⁸ Pravidla dálkového plavání. (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 15-16.

¹⁰⁹ Pravidla dálkového plavání. (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 15-16.

¹¹⁰ Pravidla dálkového plavání. (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 14.

občerstvení. Plavec má však, ale dovoleno stoupnout si, ale nesmí chodit ani skákat to znamená odrážet se ode dna.¹¹¹

Prostor k cíli se postupně zužuje. Za cíl se považuje svislá stěna nebo brána, kterou plavci mohou proplout, ale musí dohmátnout na dotykovou desku, která je nad hladinou, tedy pokud je používána elektronická časomíra.¹¹²



Obrázek 10. Nahoře vpravo je zobrazen start dálkového plavání, v tomto případě to je start z plošiny, pod tímto obrázkem je rozhodčí, který ukazuje plavcům, buď tabuli s časem (s náskokem) nebo vlajku, která znamená upozornění nebo diskvalifikaci. Na obrázku vlevo nahoře je ukázka čísla a čipu na paži, na obrázku pod ním je cíl závodu.

Zdroj: <http://klokandojikrev.sweb.cz/fotogalerie.html> a <http://www.plavani.info/2014/08/26/navrat-dalkoplavcu-do-racic-se-podaril-slavili-sterbova-a-kozubek/>.

5. 3 Bezpečnost závodů

Na trati by měl být vždy někdo, kdo dohlíží na konkrétního plavce. Vedle rozhodčích to je také trenér plavce, který by měl plavce stále sledovat. Povinnost pořadatele je na každý závod zajistit přítomnost vodní záchrané služby a lékaře. Místní příslušné zdravotní a bezpečnostní úřady musí vydat potvrzení o vhodnosti využití vhodného místa ke konání závodů v dálkovém plavání. Potvrzení musí

¹¹¹ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 16.

¹¹² *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 17.

obsahovat údaje o čistotě vody a bezpečnosti tratě. Minimální hloubka vody po celé trase závodu musí být 1,40 metrů.¹¹³

Světová federace FINA má ve svých pravidlech určeno, že závody, které pořádá FINA, se můžou plavat ve vodě, která má teplotu nejméně 16°C a maximálně 31°C. Teplota se kontroluje v den konání závodu, dvě hodiny před startem uprostřed tratě v hloubce 40 cm. Měření teploty se provádí za přítomnosti komise, která je složená z vrchního rozhodčího, člena organizačního výboru, a jednoho trenéra zúčastněných družstev, určeného při technické schůzce. Komisař bezpečnosti měří teplotu pravidelně i v průběhu závodu.¹¹⁴

Při závodech v České republice musí mít voda minimální teplotu alespoň 13°C s tím, že pro jednotlivé kategorie platí následující omezení:

Při teplotách pod 15°C nejsou povoleny závody žákovských kategorií.

Při teplotách pod 14°C nejsou povoleny závody kategorie kadetů.

Při teplotách pod 13°C nejsou povoleny závody všech kategorií.¹¹⁵

Tabulka 1: Teplota vody pro různé kategorie dálkového plavání. Tabulka vlastní – údaje čerpány z: *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů.

Teplota vody	18°C	17,9-16,0°C	15,9-15,0°C	14,9-14,0°C	13,9-13,0°C	13°C
dospělí, dorost, masters	25 km	25 km	10 km	5 km	3 km	x
Kadeti	10 km	10 km	5 km	1 km	x	x
st. žactvo	5 km	3 km	1 km	x	x	x
ml. žactvo	3 km	1 km	500 m	x	x	x

5. 4 Občerstvování během závodu

Nejprve si musíme uvědomit, že v závislosti na délce trati, začíná doplňování energie už i několik dní před samotným závodem. Potraviny, které plavci konzumují večer před závodem a v den závodu, by měli mít vyzkoušené a neměli by jim dělat problémy. Plavec by si v žádném případě neměl dávat nevyzkoušená jídla a

¹¹³ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 15.

¹¹⁴ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 15.

¹¹⁵ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 15.

samozřejmě také nápoje. Stejně tak jako u všech vytrvalostních sportů, tak i v dálkovém plavání je nutné během závodu doplňovat energii. Na kratších tratích jako jsou 3 km nebo 5 km občerstvování není nutné, protože nejlepší plavci jsou schopní 5 km uplavat pod 55 minut, což doplňování potřebných živin úplně nevyžaduje. Plavci se začínají občerstvovat zpravidla až v závodech na 10 km a výše. V úplně ideálním případě by měl plavec doplňovat stejné množství tekutin, které ztratí při dlouhotrvajícím výkonu. Vytrvalost můžeme zlepšit především konzumací sacharidů po první hodině výkonu.¹¹⁶

K doplňování energie se v dnešní době používají již běžně prodejné energetické produkty, které najdeme v každém sportovním obchodu a kterých je na českém trhu bezpočet. Používají se klasické iontové nápoje, buď to jako tekutý koncentrát nebo prášek, který si sám plavec namíchá s vodou podle potřeby. Dále můžou plavci použít energetické gely, energetické tyčinky, různé přípravky, které jsou pro lepší použití a vstřebatelnost v závodě stlačené do tabletek různých tvarů a velikostí.¹¹⁷



Obrázek 11. Občerstvování plavců.

Zdroj: https://www.google.cz/search?q=d%C3%A1lkov%C3%A9+plav%C3%A1n%C3%AD+ob%C4%8Derstven%C3%AD&biw=1408&bih=648&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjpi7j6tcHSAhVI7hoKHb8NAbIQ_AUIBigB#tbm=isch&q=d%C3%A1lkov%C3%A9+plav%C3%A1n%C3%AD&*&imgrc=882WQQKc3Ma61M.

¹¹⁶ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 125-126.

¹¹⁷ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 126-127.

5. 5 Tratě

V České republice se konají závody na otevřené vodě na tratích 1 km, 3 km, 5 km, 10 km, 15 km, 20 km a 25 km. Dále se také vypisují distanční závody, které se konají v bazénu především na tratích 3 km, 5 km, 10 km, 15 km, 20 km a 25 km. V závodech konaných v bazénu se používají pravidla „bazénové“ plavání. Závody v České republice se mohou konat na trasách jednosměrných, na trasách vedených v obou směrech, nebo na okruzích. Okruh musí mít délku alespoň 1/10 tratě.¹¹⁸

Na mistrovství světa a na závodech pořádaných FINA se plavou tratě 5 km, 10 km a 25 km. V Evropě závodí muži i ženy na stejných tratích a to o délce 5 km, 10 km a 25 km, závod týmů je vypsán na 5 km. Tratě ve světě jsou různě dlouhé, například Atlantic City (USA – 25 mil), Lac St. Jean (Kanada – 40 km).¹¹⁹

Trať závodu musí být vytýčena pouze ve vodě s mírnými proudy, nebo mírným přílivem či odlivem. Závod se může konat ve slané i sladké vodě. Každá trať musí být viditelně označena. Pro označení trati se nejčastěji používají bóje různých barev, nejlépe barvy pestré. Bóje musí být pevně ukotveny, aby s nimi nemohl hýbat vítr nebo silnější proud. Poslední úsek před cílem musí být jasně vymezen značkami výrazné barvy. Cíl musí být také jasně vymezen a označen svislou rovinou.¹²⁰

5. 6 Plavecké úbory

Vývoj plavek byl pro plavání, ale především však pro plavce v posledních letech zásadní. Nahlédneme-li však o několik let zpět do historie, zjistíme, že první převrat v oblasti vývoje plavek nastal v 70. letech minulého století. Do popředí se tehdy začínají dostávat zcela nové plavky. Tyto plavky byly první, které měly usnadňovat pohyb vpřed. Průkopníkem těchto plavek byla firma Arena. Původcem myšlenky a zakladatelem této značky byl Horst Dassler.¹²¹

Mark Spitz byl jeden z prvních závodníků, který závodil v plavkách Arena. V roce 1972 získal na olympijských hrách v Mnichově sedm zlatých medailí.¹²²

¹¹⁸ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 14.

¹¹⁹ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 14.

¹²⁰ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 15.

¹²¹ https://www.arenashop.cz/historie-znacky-arena_p9.html.

¹²² https://www.arenashop.cz/historie-znacky-arena_p9.html.

Největším konkurentem značky Arena byla a stále je značka Speedo. Zakladatelem značky Speedo byl v roce 1914 Alexander MacRae.¹²³

Závodníci musí mít při všech plaveckých soutěžích řádný úbor vhodný pro plavecké soutěže. Látka plavek musí být z neprůhledného materiálu. Vrchní rozhodčí má právo vyloučit ze soutěže závodníka v nevhodném úboru, neodpovídajícím těmto pravidlům. FINA (Federation Internationale de Natation) schvaluje plavky, které mohou být používány při OH a na soutěžích FINA (plavání i plavání na otevřené vodě) v souladu s platnými pravidly a postupy stanovenými ve FINA Requirements for Swimwear Approval (FRSA). Seznam schválených plavek je každý rok zveřejňován. Musí být zveřejněn před 31. 12. a je platný od 1. 1. následujícího roku. V plaveckých soutěžích smí plavci nosit pouze jedny plavky, které se skládají z jedné nebo ze dvou částí. Žádné další prvky jako například návleky na paže či nohy nemohou být považovány za součást plavek.¹²⁴

„...Od 1. 1. 2010 nesmí být plavky pro muže prodloužené nad pupek ani pod kolena, pro ženy nemohou plavky zakrývat krk a také nemohou být prodloužené od ramen níž ani prodloužené pod kolena. Všechny plavky musí být vyrobené z textilních materiálů...“

„...Od 1. 6. 2010 nesmí plavky pro plavání na otevřených vodách překrývat krk, nesmí být prodloužené přes ramena a kotníky. Všechny plavky pro plavání na otevřených vodách musí být v souladu s kritérii FINA na materiál stejně jako se schvalovacími procedurami...“¹²⁵

¹²³ <http://www.speedo.cz/clanky/o-speedu/>.

¹²⁴ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 7-8.

¹²⁵ *Pravidla dálkového plavání.* (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů, s. 8.



Obrázek 12. Na levém obrázku jsou dámské plavky na dálkové plavání a na obrázku vpravo jsou pánské plavky na dálkové plavání.

Zdroj: <http://www.extraswim.cz/Damske-zavodni-plavky-pro-dalkove-plavani-d121.htm> a <http://www.extraswim.cz/Panske-zavodni-plavky-pro-dalkove-plavani-d120.htm>.

5. 7 Pokořitelé kanálu La Manche

První pokořitel La Manche byl anglický námořní kapitán Matthew Webb. Byl úspěšný až na druhý pokus dne 28. 8. 1875 ve směru Anglie-Francie. Kanál ve vzdálenosti 62,8 km přeplaval za 21 hodin a 45 minut. Držel absolutní rychlostní rekord úctyhodných 48 let, ve svém směru dokonce 59 let. První úspěšná vítězka nad La Manchem byla Američanka německého původu Gertrude Ederlová, která v roce 1926 překonala úžinu za 14 hodin a 39 minut, bohužel od této námahy zůstala hluchá. Tato žena byla prvním plavcem s časem pod hranicí 15 hodin.¹²⁶

Enrico Tiraboschi z Itálie objevil v roce 1923 opačný směr plavby, a to z Francie do Anglie. Jeho čas se dostal hluboko pod dvacet hodin, a to konkrétně na 16 hodin a 33 minut. Angličan Edward H. Temme byl prvním plavcem, který v roce 1934 absolvoval plavby v obou směrech. V roce 1927 plaval z Francie a o sedm let později z Anglie. V roce 1926, několik dnů po pokusu Gerdy Ederlové, vytvořil Arnst Vierkotter

¹²⁶ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 153.

z Německa nový rychlostní rekord v čase 12 hodin a 40 minut. Zajímavostí je, že měl jen jedno oko a jeho rekord prvního plavce s handicapem vydržel téměř 25 let.¹²⁷

Roku 1950 tento rekord překonal Abd el Rehim, plavec z Egypta, s dosud nevídaným časem 10 hodin a 50 minut. Tento čas vydržel 10 let, kdy v roce 1960 stlačila rekordní čas Helge Jensen z Dánska na 10 hodin 23 minut. Odborníci odhadovali, že tímto výkonem je dosažené lidské maximum, jelikož Helge byla více než 2x rychlejší než Webb před 85 lety. Mezitím se v roce 1954 objevila na Kanálu La Manche první štafeta, která se pravidelně opakovala od roku 1964. 27. srpna 1958 přeplaval Španěl Jose Vitos jako první člověk na světě La Manche stylem prsa.¹²⁸

V září roku 1961 zdolal Antonio Abertondo z Argentiny kanál jako první plavec historie v obou směrech současně, povedlo se mu to až na druhý pokus. Tento pokus trval dodnes nepřekonaných 43 hodin a 10 minut. Antonio uplaval přibližně 150 km. V roce 1963 4. srpna zdolal Pierre van Vooren z Belgie úžinu stylem prsa v dodnes platném rekordu 15 hodin a 9 minut ve směru Francie-Anglie, 9. července 1965 absolvoval trať i v opačném směru v čase 17 hodin 55 minut. Dodnes je tak plavcem, který jako jediný zdolal La Manche v obou směrech stylem prsa. Další zlom přinesl rok 1964, když Angličan Barry Watson vytvořil nový světový rychlostní rekord v čase 9 hodin 35 minut, který vydržel 12 let.¹²⁹

V pátek 30. července 1971 La Manche překonal na druhý pokus pan František Venclovský v čase 15 hodin 26 minut, první suchozemec historie. Ve dnech 14. - 15. srpna 1974 byl úspěšný PaedDr. Jan Novák, další suchozemec, který přeplaval kanál v čase 13 hodin 27 minut. Pan Novák, byl také současně prvním suchozemcem plavajícím v těžším směru Anglie-Francie. Československo tak mělo světové primáty v jednom z nejtěžších maratónů světa.¹³⁰

Roku 1975 vytvořil nový světový rekord na dvojnásobné trati Jon Erikson z USA s časem 30 hodin rovných. Nejstarší úspěšnou plavkyní se stala Američanka Stella Taylor. Kanál zdolala ve věku 45 let a 249 dní v čase 18 a čtvrt hodiny. V roce 1976 dosáhla na rekord Američanka Tina Bischoff časem 9 hodin 3 minuty, ale tento rekord ji vyrvala Angličanka Wendy Brook časem pod devět hodin, stopky tehdy ukázaly 8:56 hod. O rok

¹²⁷ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 153.

¹²⁸ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 153-154.

¹²⁹ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 154.

¹³⁰ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 154.

později dokázal ubrat dalších pár minut Nasser El Shazley z Egypta s časem 8 hodin 45 minut. Cynthia Nicholas z Kanady jako první žena světa zdolala La Manche oběma směry najednou ve skvělém čase 19 hodin 55 minut, což znamená, že překonala čas Jona Eriksona o více než 10 hodin. V roce 1978 vytvořila Američanka Penny Lee Dean nový rychlostní rekord časem 7 hodin 40 minut. Tento rekord vydržel 16 let a dodnes je nejlepší dálkovou plavkyní v kategorii žen. V roce 1979 zlepšila vlastní rekord Cynthia Nicholas na dvojnásobné trati na čas 19 hodin a 12 minut. Svůj rekord také vylepšil v kategorii mužů na dvojnásobné trati Jon Erikson na čas 22 hodin a 16 minut. V tomto roce se stal Angličan Marcus Hooper nejmladším plavcem vůbec, v pouhých 12 letech a 53 dnech dosáhl času 14:37 hod.¹³¹

V roce 1980 byla uskutečněna první štafetová plavba z Anglie do Belgie. Ve dnech 11. – 12. srpna 1981 zdolal Američan Jon Erikson La Manche třikrát najednou v čase 38 hodin 27 minut. V roce 1982 při dvojnásobné přeplavbě vytvořila Cynthia Nicholas z Kanady nový světový rekord v čase 18 hodin 55 minut. Nejmladší úspěšnou plavkyní se stala Jacqui Hampson, ve věku 13 let a 42 dnů zaplavala čas 15:32 hod. Nejstarší plavcem se stal Američan Ashby Harper, ve věku 65 let a 332 dnů dosáhl skvělého času 13:52 hod. Poprvé v tomto roce, přeplavala kanál Angličanka Alison Streeter, pozdější královna kanálu „*Queen of the Channel*“¹³².



Obrázek 13. Alison Streeter je britská dálková plavkyně, která překonala kanál La Manche celkem 43 krát.

Zdroj: https://www.google.cz/search?q=Alison+Streeter&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjMj8SDlufSAhXFJcAKHQI4ACoQ_AUIBigB&biw=1408&bih=648#imgrc=vEDlStHwFBGd6M.

¹³¹ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 154-155.

¹³² Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 155-156.

V roce 1983 se stala nejmladší plavkyní Angličanka Samantha Druce časem 15:27 hod. V den přeplavby jí bylo 12 let a 118 dní. Nový světový rekord na dvojnásobné trati vytvořila Irena van der Laan z Holandska časem 18:15 hod. Na dvojnásobné trati v roce 1985 vytvořil světový rekord Philip Rush z New Zelandu časem 17:56 hod. Dne 27. září 1986 ve věku 23, 5 let zaplavala Angličanka Caroline Plummer rekord stylem prsa ve směru Anglie-Francie v čase 16:32 hod.¹³³

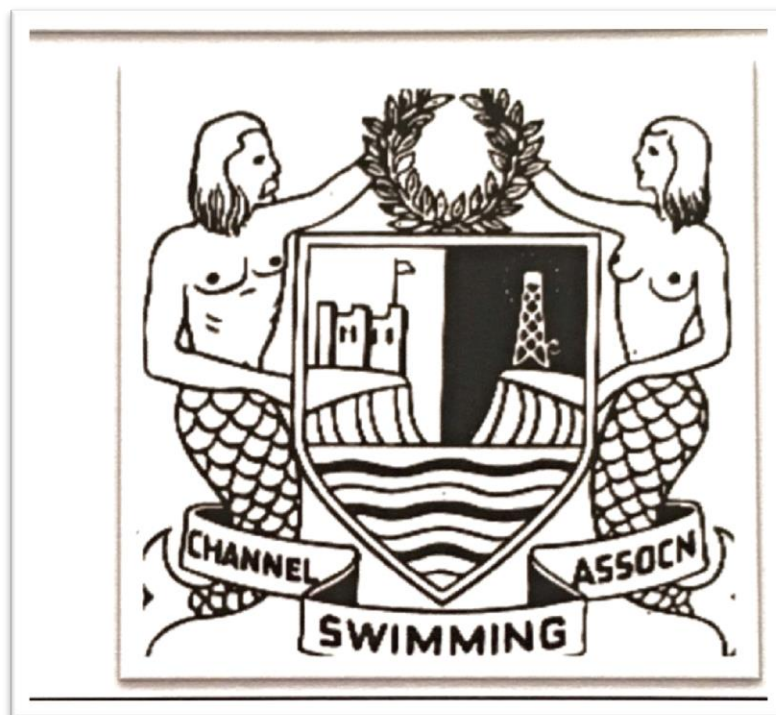
V roce 1987 byl Clifford Batt nejstarším plavcem, ve věku 67 let a 240 dnů dosáhl na čas 18:37 hod. Na dvojnásobné trati vylepšil Philip Rush čas na 16:10 hod a na trojnásobné trati na čas neuvěřitelných 28:21 hod. V roce 1988 byla úspěšná paní Ludmila Jelínková z Pardubic, doplávala v čase 10:28 hod. Nejmladším plavcem se stal Thomas Gregory z Anglie. V pouhých 11 letech a 11 měsících zaplavoval čas 11:54 hod. V roce 1989 přeplávala La Manche Vicky Keith z Kanady jako první stylem motýlek v čase 23:33 hod. V roce 1990 jako první žena na světě absolvovala Alison Streeter trojnásobnou trať (163 km) v čase 34:40 hod. V roce 1991 vytvořila ženský rekord na dvojnásobné trati Susie Maroney z Austrálie časem 17:14 hod. V roce 1992 Alison Streeter absolvovala 7 úspěšných přeplaveb v jedné sezóně, čímž vytvořila další pozoruhodný rekord. V sezóně 1993 se plávala poprvé štafetová čtyřnásobná trať, dosažený čas měl hodnotu 43:07 hod. V roce 1994 se stala Susan Fraenkelová nejstarší plavkyní, ve věku 46 let a 103 dnů zaplavala čas 12:05 hod. Nejrychlejším plavcem se v tomto samém roce stal 25. září Američan Chad Hundebly s časem 7:17 hod. V roce 1995 se Alison Streeter stala absolutní královnou kanálu s 32 přeplavbami. Do roku 1998 dosáhla 37 přeplaveb.¹³⁴

Dne 1. srpna 1998 zdolal Kanál La Manche 4. Čech a 8. suchozemec historie, pan Ing. Libor Laštík z Ostravy. Ve dnech 30. – 31. srpna byl úspěšný 5. Čech, pan Ing. Mgr. Richard Blatný, FINS., který byl prvním suchozemcem, který plaval stylem prsa. Kanál přeplával v čase 23:38 hod.¹³⁵

¹³³ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 156.

¹³⁴ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 156-157.

¹³⁵ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 157.



Obrázek 14. Logo plavecké asociace pro kanál La Manche. Zdroj: Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 164.

Čeští pokořitelé kanálu La Manche

Prvním českým dálkovým plavcem, který úspěšně překonal v roce 1971 Kanál La Manche, byl František Venclovský z Lipníku nad Bečvou. Kanál přeplaval v čase 15 hodin a 26 minut, stal se tak prvním suchozemcem historie. František Venclovský měl sedm sourozenců. Jeho otec zemřel v roce 1945, jeho maminku o zrak připravil šedý zákal. Venclovský ve své knize píše: „...*Ohromně se mi líbil box. Nevím přesně proč, ale v tom ostrém střetnutí chlapů jsem neviděl jen vzrušující podívanou, napínající nervy i smysly diváků v senzacechtivé touze spatřit sérii dobře mířených ran vrcholící závěrečným knock-outem. Viděl jsem v tom sílu, postřeh a odvalu člověka, jeho vytrvalost, která jej znovu a znovu vrací do ringu, i jeho zranitelnost....*“ Po dvou úrazech, kdy se dal znova do trénování, objevil vodu. V knize píše: „...*Plavat v létě, na podzim, to byla legrace, ale v zimě, když to pořádně chrupe pod nohama a kdy musíte na Bečvě vysekat díru – to je jiná. A tak jsem začal asi od šedesátého roku s otužováním...*“¹³⁶

¹³⁶ Venclovský, F. (1974). *La Manche – Můj osud*. Praha: Naše vojsko, s. 35.

Venclovský ve své knize popisuje překonání kanálu La Manche:

„...30. Červenec 1971 – pátek...

Ještě že nevěřím na pátky...

Plavecký obřad začíná...kilo lanolinu!...

Voda 13 stupňů – vzduch rovněž...

Je přesně 34 minut po půlnoci...

Jak je, Františku?

Hned jsem se rozjel – 52 záběrů za minutu. Tak jsem se to naučil, tak to moře vyžaduje.

Makat a makat. Plné tři hodiny. Levá, pravá, stříh novou... a znovu... do nekonečna...

Copak si vlastně myslí člověk, který je sám v nekonečném moři – tak zrádném, bouřlivém a na obrázku klidném a vlídném. Na co myslí člověk, který má před sebou 16, 18, 20... nebo kolik vlastně hodin stejné, stereotypní plavby, který nemá naději na odpočinek, na oddech, který nemůže v tu chvíli vychutnat požitky z mořských vln. Na co myslí?

Levá, pravá, stříh novou – neztratit tempo, pořád 52 za minutu. Co brýle? Jídlo? Žaludek? Srdce? Ruce? Co provede nebo neprovede počasí? Kolik hodin ještě?

Rozhodčí Petr Frayne, sleduje každý pohyb. Nemá slitování, kdyby si chtěl plavec odpočinout, jen tak na chvíli...

Zákony moře jsou nepřekročitelné. Jestliže ses, člověče, rozhodl moře pokořit, musíš do toho dát celé srdce, každou žilku, nerv... všechno... jinak beznadějně prohraješ.

3 hodiny – 40 minut...

V hlavě má zafixováno, že bude plavat plných 20 hodin.

Má hlad.

Musí se poprvé najíst. Po třech hodinách plavby.

Nebude se opakovat situace z ložského roku, kdy nemohl pozřít ani sousto? Pod brýle se tenkrát dostala slaná voda – a pak to začalo...

Má za sebou velmi silný proud u Cap Gris Nez a má také velký hlad. To je dobře.

Na doprovodné lodi je výborná nálada.

Čtvrtá hodina.

Má za sebou sedm kilometrů. Vzduch 16, voda 15 stupňů. Proti půlnoci zlepšení o dva stupně, a to už je v moři znát.

Je krátce po páté ranní. Rozednívá se.

Víte vůbec, co to je za krásu, když se nad mořem poznenáhlu probouzí den? Ten letmý dotek světla, tam na horizontu, ta náhlá proměna noci v den musí učarovat a přimět k zastavení i nejlhostejnějšího člověka.

5 hodin 34 minut.

Pořád se jede podle plánu.

František plave po levé straně lodi. Tak je zvyklý, tak mu to vyhovuje. Slunce se k němu prodírá z pravé strany... zatím se opravdu jen prodírá.

Těší se na slunce. Už aby zahnal mlžný opar. Je v něm jak uvězněný a znásobuje jeho samotu. Už aby mu byl konec!

Vydechuje doprava – i to už je pevný návyk.

Jen to slunce kdyby si pospíšilo...

Po devítihodinové dřině má Venclovský za sebou 33 a půl kilometru.

Na doprovodné lodi je dobrá nálada. Všichni drží palce, dobře vědí, co bude zdar znamenat pro člověka, který do plavby vložil veškerý svůj lidský, ničím nenahraditelný kapitál.

František je ve vodě 11 hodin!

Plave klidně, pravidelně, stále nepřemožen narůstajícím časem, který jen při pouhé představě nahání hrůzu.

Poledne v Kanálu.

Jak by se hodila krátká mořská siesta, lehnout si naznak, dívat se do slunce, které přímo vybízí, aby mu člověk nastavil tvář, zavřel oči a jen tak se pohoupal na vlnách. Jen na malou chvilku, aspoň na pár vteřin...

Voda je 16 stupňů, ve stínu 21!

Je krátce po půl druhé odpoledne – 30. července 1971!

Hodiny nesmlouvavě odměřují čas... František za sebou zanechává 49 kilometrů!

Do Doveru zbývá necelých pět. Slyšíš, Františku, necelých pět kilometrů... to už je přece jen skok...

Je půl třetí.

Do navigační mapy zakreslili 54. kilometr.

Dover se opět přiblížil. Vzdušnou čarou už je to opravdu kousek. Co to je pro plavce, který urazil tisíce kilometrů, který má za sebou dálkové plavby na Lipně a 55 kilometrů na slovenských vodách. Jen Lipno, Vltava, Dunaj, ale ani Balt se nedají přirovnat ke Kanálu.

POSLEDNÍ DVĚ STOVKY!

Poslední metry.

Plave člověk, kterému před 14 lety prorokovali invalidní vozík a dělali nad ním kříž.

Jak se mohou všechna proroctví mýlit!

Je pátek 30. července 1971.

Je 16 hodin. Přesně. Na minutu, na vteřinu. Stopky se zastavily na 15.26 hod!

Ten den si bude František pamatovat do konce života.

Jeho boj s Kanálem, boj, který nezačal roku 1971, ale dlouho, dávno předtím, končí vítězně! ...¹³⁷

¹³⁷ Venclovský, F. (1974). *La Manche – Můj osud*. Praha: Naše vojsko, s. 141-162.



Obrázek 15. Na obrázku vlevo je František Venclovský při přeplavbě kanálu La Manche, na obrázku pod ním se občerstvuje. Na obrázku vpravo František Venclovský úspěšně zdolal kanál La Manche.
Zdroj: Venclovský, F. (1974). *La Manche – Můj osud*. Praha: Naše vojsko, s. 140, s. 146, s. 160.

Dopisy věnované Františkovi Venclovskému:

„... 3. 8. 1971

Vážený soudruhu,

blahopřejeme Vám jménem velení, politického oddělení a všech příslušníků svazku k statečnému výkonu, kdy jste jako první Čechoslovák překonal kanál La Manche.

Obdivujeme Vaši odhodlanost, pevnou vůli, statečnost a hrdinství. Tyto Vaše cenné vlastnosti člověka a vojáka ať jsou příkladem všem příslušníkům ve svazku, naší vojenské mládeži ve sportovních úspěších a překonávání překážek denního života.

Přejeme Vám hodně zdraví a hlavně síly v dosahování dalších sportovních úspěchů, v osobním i vojenském životě.

Za velení svazku

zástupce velitele

náčelník politického oddělení...“

„... V Nové Včelnici 9. 8. 1971

Vážený pane Venclovský,

Dovolujeme si Vám blahopřát k Vašemu velkému sportovnímu úspěchu!

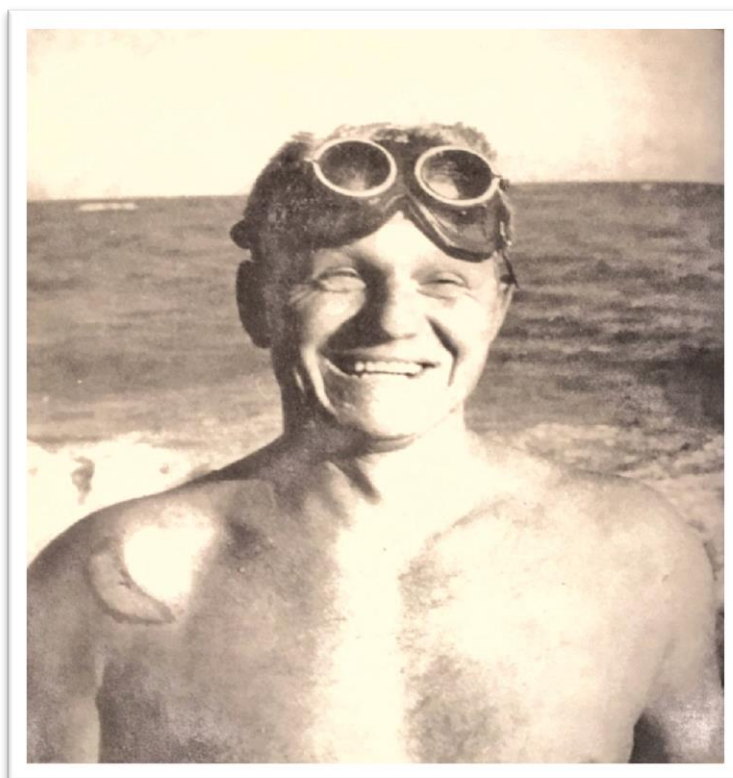
Váš první pokus nás dojal k slzám, ne pro konečný neúspěch, ale pro souhrn nepříznivých okolností, kdy stačilo jen trochu času pro volbu příznivého počasí.

Když jsme Vás viděli rvát se za těchto strašných podmínek, cítili jsme, že vidíme boj statečného muže.

V pátek 30. července se nám opět stáhlo hrdlo a slzy se tlačily do očí, tentokrát od radosti, protože jsme Vám tolik drželi palce, abyste zvítězil.

Trávili jsme dovolenou na chatě, když jsme se dočetli v tisku, že pravděpodobně v sobotu svůj pokus zopakujete. A když jsme se dozvěděli, že „Venclovský přeplaval“, byli jsme skutečně šťastní.

Srdečně Vás zdraví rodina Vernerova...¹³⁸



Obrázek 16. Šťastný František Venclovský. Zdroj: Venclovský, F. (1974). *La Manche – Můj osud*. Praha: Naše vojsko, s. 6.

¹³⁸ Venclovský, F. (1974). *La Manche – Můj osud*. Praha: Naše vojsko, s. 174-179.

Druhým suchozemcem se stal roku 1974 PaedDr. Jan Novák, který doplaval v čase 13 hodin a 27 minut. Současně tak byl prvním suchozemcem, který přeplaval kanál v těžším směru Anglie-Francie.¹³⁹

V roce 1988 přeplavala kanál první suchozemka, paní Ludmila Jelínková. Dosáhla času 10 hodin a 28 minut. Rozhovor Ludmily Jelínkové o přeplavání kanálu La Manche je zachycen v periodice deník:

„...Původem jste bazénový plavec, dokonce s tituly MČR a účastí v reprezentaci ČSSR. Jak jste se dostala k dálkovému plavání?

Poměrně brzo jsem měla rodinu, na starosti domácnost, a tak jsem přestala plavat. Na mateřské dovolené jsem si zahrávala s myšlenkou svůj sport úplně neopustit. Cítila jsem, že ještě mám v sobě velký plavecký potenciál. Oslovila jsem proto známé z okruhu dálkového plavání a po šesti letech se vrátila do vody.

Na dálkové plavání jste se vrhla v pětadvaceti, ovšem kanál La Manche jste zdolala v necelých jednatřiceti letech. Jak se vyvíjela vaše kariéra mezi tímto obdobím?

Stala jsem se dálkovým plavcem na závodní úrovni. Začala jsem trénovat, navíc se mi dařilo skloubit rodinu se sportem. Velký podíl na tom mají moji i manželovi rodiče, kteří byli ochotni hlídat kluky.

Nápad vydat se přes kanál La Manche ve vás jistě neuzrál ze dne na den. Kdy se zrodila tato odvážná myšlenka?

Přeplavat Lamanšský kanál nebyl nápad můj, ale mého kolegy, nadšence Michala Štěrbý. Ten jednoho dne zamnou, přišel a řekl, že mám na překonání kanálu La Manche a že bych to měla zkusit. Zpočátku jsem na něj, jako matka dvou dětí vyjeveně koukala, ovšem pak jsem na smělou nabídku kývla. To se psal tok 1986.

Tento krok musel odstartovat seriál změn ve vašem životě, protože pokořit magickou úžinu není jednoduchá záležitost. Ba naopak, v tu dobu se jednalo v některých případech o nadlidský úkol.

Nejdříve vznikl takový náš malý organizační výbor. Další věc, kterou jsem musela udělat, byla změna zaměstnání. Z Tesly Pardubice jsem přešla do VCHZ Pardubice, tedy podniku, za který jsem plavala. Měla jsem tam lepší podmínky na přípravu. Té jsem

¹³⁹ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 154.

podřídila také soukromý život. Od roku 1987 jsem tvrdě trénovala a kromě domácích absolvovala rovněž zahraniční závody.

Česká republika nemá moře. Jaké byly vaše možnosti připravovat se ve slané vodě, která je úplně jiná než sladká.

To byl problém. Když jsem byla malá, tak jsme nikdy nebyli u moře. Kvůli přeplavání kanálu jsem se vydala s rodinou na dovolenou k Baltu do NDR. A to vyloženě jen kvůli té studené vodě, protože do slanosti Atlantického moře měla daleko. Menší generálkou na přeplavání kanálu byla moje závodní premiéra v moři v roce 1987. To jsem se účastnila tradiční akce Capri – Neapol ve Středozemním moři. Poprvé jsem si vyzkoušela, jak se má člověk chovat ve vlnách a co s ním dělá slaná voda.

Při popisování vaší přípravy na těžkou zkoušku sil se zdá být až skoro neuvěřitelné, že jste zaplavala na tu dobu famózní čas o hodnotě 10 hodin a 28 minut. Což byl nový československý rekord...

Musím přiznat, že mě vůbec nešlo o čas, ale pouze o to kanál přeplavat. Hlavou se mi honily myšlenky, co v případě neúspěchu. Proto moje motivace byla několikanásobná. Celá čtyřčlenná parta se dostala do Velké Británie pouze za cenu devizového příslibu. Navíc hrozně nerada prohrávám. A také ta obava, jak bych vypadala před přáteli na místě i v republice. Nikdo to nevyslovil nahlas, ale je možné, že by mi druhou šanci nedovolili ani představitelé tehdejšího režimu. A kdyby ano, tak možnost sehnat další finance se jevila jako nepravděpodobná. Prostě jsem musela ten kanál přeplavat. O to víc mě hřál úspěch...¹⁴⁰

¹⁴⁰ http://www.denik.cz/ostatni_sport/jelinkova_mount_everest_200709.html.



Obrázek 17. Ludmila Jelínková při přeplavbě kanálu La Manche.

Zdroj: http://www.denik.cz/ostatni_sport/jelinkova_mount_everest_200709.html.

Čtvrtým Čechem, který zdolal kanál La Manche se stal v roce 1998, pan Ing. Libor Laštík. Pátým úspěšným českým plavcem byl pan Ing. Mgr. Richard Blatný, který v tomtéž roce jako Libor Laštík zdolal kanál La Manche. Pan Blatný byl prvním suchozemcem, který plaval stylem prsa. Jeho čas se tehdy zastavil na 23 hodinách a 38 minutách. Jeho úspěšný pokus zdolání kanálu La Manche popisuje ve své knize:

„...4:05 hod.: Noční ticho prořízl zvuk klaksonu. Start! Veliká cesta začíná! Osude, přátelé domove, stůjte při mně!

Na co myslí člověk, který má před sebou 21, 22, 23 ... nebo kolik hodin stereotypní plavby, který nemá naději na odpočinek? Je to takový zvláštní pocit, když už jste to jednou zažili a víte, co vás čeká. Znímá spousta lidí, kteří mají z plavby v noci strach, panickou hrůzu...

V 7:05 hod dostávám druhé posilnění, avšak obsah je příliš hustý. Nezdržuji se a vracím láhev s reklamací okamžitě zpět. Asi po deseti minutách dostávám upravenou porci, avšak nedopatřením mého krmiče mi spadla láhev na hlavu. Je to pěkně cítit, dávejte přeci pozor tam nahoře!

O hodinu později mě proudy strhávají od lodi, provázek se napíná a krmič ho pouští, aby nedošlo k jeho napnutí a mé diskvalifikaci.

Kolem 13:45 hod dosahuje délka mé plavby po 9:40 hod dřiny 33,6 km, což je minimální šířka Kanálu vzdušnou čarou. Plavec jich však musí podle počasí uplavat i 2,5 krát tolik! Kolik jich ještě čeká na mě?

Mezi 11. - 12. hodinou plavby nastává druhá krize. Uplaval jsem jen 1 km, ke břehu schází 11,3 km. Velice silné proudy brutálně deformují mou dráhu, nedovolují mi zaplavat jižně od mysu Gris-Nez a začínají mě unášet souběžně s pobřežím. Studený vítr zesiluje, moře se vzdouvá do dvoumetrových vln, které chvílemi naklánějí naši loď téměř na bok. Na hřebenu vln jsem dokonce chvílemi nad lodí. Cestu nám křížují dvě velké obchodní lodě, od kterých se valí mohutné vysoké vlny.

Krátce po 20. hodině jsem ukončil 16. hodinu plavby. Do navigační mapy zakreslili 46. kilometr. Ke břehu zbývá vzdušnou čarou 6,3 km, ale velmi silné proudy mě hrozí vynést daleko na otevřené moře směrem severně od Calais. Protože už Kanál trochu znám, vím, že musím napnout síly. Plně si uvědomuji, že teprve nyní se začíná rozhodovat o výsledku plavby. Ano, prokletě nebezpečná úžina je už taková: první polovinu vás nechá plavat v pohodě, ale jak začnete ukrajovat z té druhé, začne vás úměrně více trápit, až několik stovek metrů od břehu doslova bojujete o život. Je dobré, když to plavec už zažil a ví, do čeho jde. Tma houstne a komplikuje odhad vzdálenosti. V dálce vidím zřetelněji zelenou záři prokletého i vytouženého mysu Gris-Nez.

Začínají první minuty nového dne, den, který přinese rozuzlení tohoto dramatického boje. Dostávám 23. jídlo, to znamená, že je 00:05 hod. Plavu přesně 20 hodin, do navigační mapy zakreslili 55. km, ke břehu zbývá 3,3 km.

Je 3:30 hod. Hela začíná opět filmovat. Ke břehu je to 300 metrů. „ Je-to-do-brý, dě-ku-ju, moc-dě-ku-ju-přá-telé!“ Nemůžu pořádně mluvit, ale dobří lidé se domluví na celém světě, aniž by pronesli slova. Teplota vody silně klesá, klepu se zimou. Dvě stě metrů, cítím vůni chaluh a vidím vlny na břehu. Sto metrů, ne to není fata morgána. Cítím se jako napoleonský agent, který uprchl z britského zajetí. Padesát metrů, 37 záběrů v minutě. Třicet, dvacet metrů. Jirka, ten dobrý člověk, řve nadšením a zapřísahá mě, aby pro Boha vydržel plavat. Třicet osm záběrů v minutě je jasnou odpovědí. Na vodu byl spuštěn gumový člun. Jirka, Hela i máma pláčou radostí jako malé děti. I Angličanům, ostrým námořním vlkům, se náhle zamžil zrak. Jirka skáče jako smyslu zbavený oblečený ve vodě kousek ode mě. Ukazuje mi, že je zde snad jen metrová hloubka! Pět metrů, dva, náraz o břeh! Hrabu se nevěřícně z dosahu vody. Nemůžu

stát, plazím se po bříše po chaluhách. Klakson končí můj pokus. Přistáli jsme!!! Je 3:43 hod, před námi spí klidným spánkem vesnička Merquise. Hrabu se dál, ale Jirka mě za nohy tahá zpátky a nadšeně křičí: Už je to dobrý, už je to rozhodnutý, dokázali jsme to! Na vytouženém břehu vztyčujeme vlajku...“¹⁴¹



Obrázek 18. Richard Blatný po úspěšném přeplavání kanálu La Manche.

Zdroj: <http://www.richardblatny.com/>.

V roce 2001 překonala kanál Dana Zbořilová ve věku 26 let. Její čas měl hodnotu 11 hodin a 56 minut. Dalším úspěšným plavcem byl mladičký 21 letý Jan Příborský, který doplaval v čase 12 hodin a 5 minut. Dne 7. srpna 2004 La Manche přeplaval David Čech, ve věku pouhých 18 let. Jeho čas byl 9 hodin a 45 minut. O rok později, tedy v roce 2005 kanál dokončil v čase 14 hodin a 7 minut Richard Haan. V tomtéž roce, jen o pár dní později La Manche přeplaval známý redaktor Stanislav Bartůšek, v čase 10 hodin a 7 minut.¹⁴²

V roce 2005 přeplavala kanál Yvetta Hlaváčová v čase 8 hodin a 42 minut. V roce 2006 se uskutečnily 4 přeplavby kanálu La Manche. 5. srpna zdolal kanál Petr Mihola v čase 16 hodin a 14 minut. V ten samý den kanál dokončila Yvetta Hlaváčová v čase 7 hodin a 25 minut. David Čech plaval 7. srpna v obou směrech, tedy jak z Francie do Anglie, tak i z Anglie do Francie. Plavba z Francie do Anglie mu trvala 9 hodin a 3 minuty, z Anglie do Francie 10 hodin a 51 minut.¹⁴³

¹⁴¹ Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS, s. 88-105.

¹⁴² https://cs.wikipedia.org/wiki/Laman%C5%A1sk%C3%BD_pr%C5%AFliv.

¹⁴³ https://cs.wikipedia.org/wiki/Laman%C5%A1sk%C3%BD_pr%C5%AFliv.



Obrázek 19. Naše nejlepší dálková plavkyně Yvetta Hlaváčová. Zdroj: http://sport.idnes.cz/plavkyně-hlavacova-pokorila-vltavu-i-proti-proudu-f8i-/sporty.aspx?c=A080726_191847_sporty_ot.

V roce 2007 podnikl plavbu jihočeský plavec Filip Pytel, který dosáhl času 11 hodin a 3 minuty. Jeho pokus mu prý znepríjemňovaly v druhé části trasy vlny, které dosahovaly výšky až tří metrů, s nimiž měla problémy i doprovodná loď. „...*Sice jsem je měl v zádech, takže mě měly hnát, ale jak to na volné vodě moc neumím, tak mě spíš brzdily...*“ popisoval Pytel svůj boj. „...*Musím říct, že přeplavat La Manche je hodně drsná věc...*“ doplnil. Ve vodě si Filip prožil fyzickou i psychickou krizi, a to zhruba v polovině trasy. Udělalo se mu špatně od žaludku. „...*Z občerstvování, z vln. Dokonce něco málo šlo ven...*“ přiznal. Srovnala ho prý obyčejná coca cola a teplá voda. „...*Pak jsem se dal dohromady, a když jsem uviděl francouzský břeh, už jsem věděl, že to doplavu. Na volném moři mi to moc nesešlo, to bylo na hlavu...*“ prohlásil.¹⁴⁴



Obrázek 20. Jihočeský plavec Filip Pytel, který překonal kanál La Manche.

Zdroj: http://sport.idnes.cz/pytel-je-dalsi-kdo-preplaval-la-manche-d8i/sporty.aspx?c=A070810_133734_sporty_no.

¹⁴⁴ iDnes 10. 8. 2007.

V tomto roce se opět do boje dala Yvetta Hlaváčová a kanál přeplavala v čase 7 hodin a 53 minut. V roce 2009 zdolal kanál Rostislav Vítek v čase 7 hodin a 16 minut. V roce 2010 dokončila plavbu nejmladší plavkyně Lenka Štěrbová v čase 9 hodin a 22 minut. V roce 2011 se konaly 2 plavby, 11. července La Manche dokončila Abhejali Bernardová v čase 14 hodin a 37 minut. O necelý měsíc později to byl Luděk Coufal s časem 15 hodin a 57 minut. V roce 2013 v 19 letech přeplavala kanál La Manche Aneta Lokajová v čase 10 hodin a 27 minut. V roce 2015 dokončili plavbu 3 plavci, Radek Tábořský v čase 10 hodin 32 minut, Aleš Rucký v čase 12 hodin a 12 minut, Zdenka Krčálová v čase 10 hodin a 49 minut. V roce 2016 to byla Nikola Hájková, která v čase 16 hodin a 3 minuty zdolala La Manche.¹⁴⁵

Nejlepší ženský světový čas drží česká plavkyně Yvetta Hlaváčová z roku 2006 časem 7 hodin a 25 minut. Nejrychlejším plavcem z Čechů je Rostislav Vítek, který v roce 2009 uplaval 36 km mezi Anglií a Francií za 7 hodin a 16 minut.¹⁴⁶

¹⁴⁵ https://cs.wikipedia.org/wiki/Laman%C5%A1sk%C3%BD_pr%C5%AFliv.

¹⁴⁶ https://cs.wikipedia.org/wiki/Laman%C5%A1sk%C3%BD_pr%C5%AFliv.

Tabulka 2: Čeští pokořitelé kanálu La Manche. Tabulka vlastní - údaje čerpány z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Laman%C5%A1sk%C3%BD_pr%C5%AFliv.

Pořadí	Datum	Jméno	Věk	Čas	Km
1.	13. 7. 1971	František Venclovský	39	15:26	33,6
2.	16. 8. 1974	Jan Novák	31	13:27	
3.	30. 8. 1975	František Venclovský	43	13:42	33,6
4.	31. 8. 1975	Jan Novák	32	12:45	
5.	3. 8. 1988	Ludmila (Lída) Jelínková	31	10:28	
6.	1. 8. 1998	Ing. Libor Laštík	34	15:55	
7.	31. 8. 1998	Ing. PhDr. Richard Blatný	33	23:38	62,1
8.	14. 8. 2001	Dana Zbořilová	26	11:56	
9.	3. 8. 2003	Jan Příborský	21	12:05	
10.	7. 8. 2004	David Čech	18	9:45	
11.	29. 7. 2005	Richard Haan	56	14:07	
12.	31. 7. 2005	Stanislav Bartůšek	44	10:07	
13.	1. 8. 2005	Yveta Hlaváčová	30	8:42	
14.	5. 8. 2006	Petr Mihola	44	16:14	
15.	5. 8. 2006	Yveta Hlaváčová	31	7:25	
16.	7. 8. 2006	David Čech	20	9:03	40
17.	7. 8. 2006	David Čech	20	10:51	40
18.	10. 8. 2007	Filip Pytel	18	11:03	
19.	10. 8. 2007	Yveta Hlaváčová	32	7:53	
20.	14. 8. 2009	Rostislav Vítek	33	7:16	
21.	9. 9. 2010	Lenka Štěrbová	16	9:22	
22.	11. 7. 2011	Abhejali Bernardová	34	14:37	
23.	7. 8. 2011	Luděk Coufal	41	15:57	
24.	14. 8. 2013	Aneta Lokajová	19	10:27	
25.	23. 7. 2015	Radek Táborský	44	10:32	
26.	1. 8. 2015	Aleš Rucký	44	12:12	
27.	17. 8. 2015	Zdenka Krčálová	31	10:49	
28.	6. 8. 2016	Nikola Hájková	28	16:03	56

Ve výše uvedené tabulce nalezneme všechny plavce z Čech, kteří přeplavali kanál La Manche. Tabulku je srovnána podle pořadí od 1. po 28. plavce, dále podle data, kdy plavec kanál La Manche přeplaval. Součástí tabulky jsou jména plavců a také jejich věk. Je zajímavé, že do roku 1998 se o překonání kanálu La Manche pokusilo šest mužů a pouze jedna žena. Podíváme-li se do tabulky na těchto sedm plavců, zjistíme, že jim bylo více jak 30 let, ale od roku 2001 už můžeme vidět v tabulce i plavce ve věku pouhých 18 let. Konkrétně to byl David Čech, který byl do té doby nejmladším Čechem,

jenž přeplaval kanál La Manche. Tento mladý hoch přeplaval kanál La Manche oběma směry, tedy jak z Francie do Anglie, tak i z Anglie do Francie. Dále byly do tabulky zařazeny také časy a počty uplavaných kilometrů.

Můžeme konstatovat, že nejmladším plavcem, který přeplaval kanál La Manche, byla Lenka Štěrbová s časem 9 hodin 22 minut. Dalším zajímavým jménem je PhDr. Ing. Richard Blatný, autor dvou knih o kanálu La Manche. Tento plavec přeplaval La Manche prsařským způsobem, což zkušeným plavcům přišlo absurdní, ba dokonce se na něj dívali, jakoby plavat neuměl. Zaměříme-li se na Stanislava Bartůška, 12. plavce v pořadí, zjistíme, že je sportovním redaktorem, s nímž se v současné době můžeme setkávat na televizních obrazovkách programu Čt Sport. 18. plavcem v pořadí je Filip Pytel, absolvent českobudějovického sportovního gymnázia.

5. 8 Mistrovství Evropy v dálkovém plavání

Mistrovství Evropy v plavání je organizováno LEN. Poprvé se konalo v roce 1926 v Budapešti. Do roku 1999 bylo společné mistrovství pro všechny plavecké sporty (plavání – v dlouhém bazénu, vodní pólo, skoky do vody, synchronizované plavání a dálkové plavání). Od roku 1999 probíhá Mistrovství Evropy ve vodním pólu odděleně. Od roku 2000 se Mistrovství Evropy v plavání koná pravidelně každé dva roky.¹⁴⁷

¹⁴⁷ https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_Evropy_v_plav%C3%A1n%C3%AD.

Tabulka 3: Místa konání ME. Tabulka vlastní – údaje čerpány z:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_Evropy_v_plav%C3%A1n%C3%AD.

Rok	Místo	Země	Datum
1926	Budapešť	Maďarsko	18. - 22. 8.
1927	Bologna	Itálie	31. 8. – 4. 9.
1931	Paříž	Francie	23. – 30. 8.
1934	Magdeburg	Německo	12. – 19. 8.
1938	Londýn	Spojené království	6. - 13. 8.
1947	Monte Carlo	Monako	10. – 14. 9.
1950	Vídeň	Rakousko	20. – 27. 8.
1954	Turín	Itálie	31. 8. – 5. 9.
1958	Budapešť	Maďarsko	31. 8. – 6. 9.
1962	Lipsko	Německá demokratická republika	18. – 25. 8.
1966	Utrecht	Nizozemsko	20. – 27. 8.
1970	Barcelona	Španělsko	5. – 13. 9.
1974	Amsterdam Vídeň	Nizozemsko Rakousko	18. – 25. 8.
1977	Jönköping	Švédsko	14. – 21. 8.
1981	Split	Jugoslávie	4. – 12. 9.
1983	Řím	Itálie	22. – 27. 8.
1985	Oslo Sofie	Norsko Bulharsko	4. – 11. 8.
1987	Strasbourg	Francie	16. – 23. 8.
1989	Bonn	Spolková republika Německo	15. – 20. 8.
1991	Athény	Řecko	18. – 25. 8.
1993	Sheffield	Spojené království	3. – 8. 8.
1995	Vídeň	Rakousko	22. – 27. 8.
1997	Sevilla	Španělsko	19. – 24. 8.
1999	Istanbul	Turecko	26. 6. – 1. 8.
2000	Helsinky	Finsko	3. – 9. 6.
2002	Berlín	Německo	29. 6. – 4. 8.
2004	Madrid	Španělsko	5. – 16. 5.
2006	Budapešť	Maďarsko	26. 6. – 6. 8.
2008	Eindhoven	Nizozemsko	13. – 24. 3.
2010	Budapešť	Maďarsko	4. – 15. 8.
2012	Debrecín Eindhoven	Maďarsko Nizozemsko	14. – 27. 5.
2014	Berlín	Německo	13. – 24. 8.
2016	Londýn	Velká Británie	9. – 22. 5.
2018	Glasgow	Velká Británie	1. - 12. 8.

Ve výše uvedené tabulce nalezneme místa konání mistrovství Evropy v plavání od roku 1926. Prvním pořadatelem soutěže evropské úrovně byla Budapešť, v roce 2018 se ME bude konat v Glasgow, ve Velké Británii.

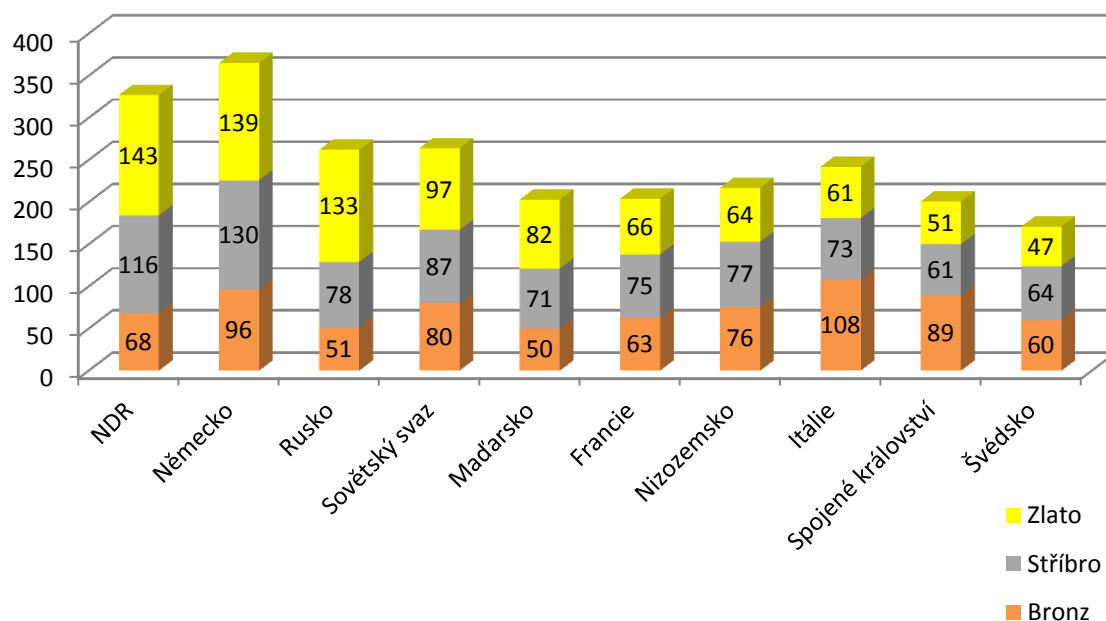
Po důkladnějším přezkoumání tabulky zjistíme, že nejčastěji se mistrovství Evropy v plavání konalo v Maďarsku v Budapešti, a to celkem čtyřikrát. Důvodem opakujícího se konání ME v Budapešti bylo dobré zázemí pro plavce a především výborná organizace. Můžeme konstatovat, že se Maďarsko stalo hostitelskou velmocí.

Tabulka 4: Pořadí zemí podle získaných medailí (1926-2010) na ME. Tabulka vlastní – údaje čerpány z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_Evropy_v_plav%C3%A1n%C3%AD.

Pořadí	Stát	Zlato	Stříbro	Bronz	Celkem
1.	Německá demokratická republika (1949-1990)	143	116	68	327
2.	Německo	139	130	96	365
3.	Rusko	133	78	51	262
4.	Sovětský svaz	97	87	80	264
5.	Maďarsko	82	71	50	203
6.	Francie	66	75	63	204
7.	Nizozemsko	64	77	76	217
8.	Itálie	61	73	108	242
9.	Spojené království	51	61	89	201
10.	Švédsko	47	64	60	171
11.	Spolková republika Německo (1949-1989)	41	33	49	123
12.	Ukrajina	36	34	42	112
13.	Španělsko	22	37	31	90
14.	Dánsko	21	12	27	60
15.	Polsko	15	13	19	47
16.	Rakousko	12	16	15	43
17.	Finsko	12	6	8	26
18.	Rumunsko	8	23	31	62
19.	Belgie	5	5	13	23
20.	Bělorusko	4	7	13	24
21.	Norsko	4	6	4	14
22.	Irsko	4	5	0	9
23.	Slovensko	3	10	2	15
24.	Švýcarsko	3	5	15	19
25.	Jugoslávie	2	14	13	29
26.	Chorvatsko	2	6	6	14
27.	Řecko	2	5	12	19
28.	Československo	2	4	11	17
29.	Bulharsko	2	3	9	14
30.	Česká republika	2	1	13	16
31.	Slovinsko	1	4	6	11
32.	Srbsko	1	0	0	1
33.	Izrael	0	2	4	6
34.	Litva	0	2	2	4
35.	Socialistická federativní republika Jugoslávie	0	1	0	1
36.	Faerské ostrovy	0	1	0	1
37.	Portugalsko	0	1	0	1

V této tabulce je popsán historický přehled medailí na ME v plavání. V tomto přehledu se nachází 38 států. Na prvním místě je Německá demokratická republika se 143 zlatými medailemi, 116 stříbrnými a 68 bronzovými. Zajímavé je umístění státu Maďarsko, které se nachází na 5. místě s 82 zlatými medailemi. V porovnání se třetím státem, kterým je Rusko s počtem 133 zlatých medailí, je Maďarsko na výborném 5. místě, a to je Rusko rozlohou 180 krát větší než Maďarsko. To znamená, že má Rusko mnohem více plavců na výběr, ale i tak se dokáže Maďarsko prosadit. Česká republika se nachází na 30. místě se 2 zlatými medailemi, 1 stříbrnou medailí a 13 bronzovými medailemi.

Graf 1: Srovnání deseti předních zemí z hlediska počtu získaných medailí. Graf vlastní.



Tento graf je vytvořen z 10 předních zemí z hlediska počtu získaných medailí na ME. V grafu je vymezen počet zlatých, stříbrných i bronzových medailí. Zaměříme-li se v grafu na první dva státy, kterými jsou NDR a Německo, zjistíme, že Německo má celkový počet medailí větší než NDR, ale je na druhém místě jelikož NDR má větší počet zlatých medailí. Stejně tak je tomu i u států Ruska a Sovětského svazu a i u států Maďarska a Francie a ještě u Nizozemska a Itálie.

5. 9 Mistrovství světa v dálkovém plavání

Je největší, celosvětovou akcí pořádanou Mezinárodní plaveckou federací, dále jen FINA. Závodníci se na ní utkávají v plaveckých sportech, které zahrnují bazénové plavání v 50 metrovém bazénu, dálkové plavání, synchronizované plavání, skoky do vody a také vodní pólo.

První mistrovství světa se konalo v roce 1973 v Bělehradě. Mezi šampionáty byl interval do roku 2001 nepravidelný a pohyboval se mezi 2 až 5 lety. Od roku 2001 se ustálil pravidelný dvouletý cyklus v každém lichém roce. Počet disciplín se postupně zvyšoval, tak jako se zvyšoval počet zúčastněných. Zatímco na prvním šampionátu se zúčastnilo 686 závodníků v 37 disciplínách, na třináctém v roce 2009 to bylo 2 556 závodníků v 65 disciplínách. Od roku 1993 pořádá také FINA mistrovství světa v krátkém (25 metrovém) bazénu.¹⁴⁸

Tabulka 5: Seznam světových šampionátů v plavání. Tabulka vlastní – údaje čerpány z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_plav%C3%A1n%C3%A.

MS	Datum konání	Místo konání	Počet plavců	Počet disciplín	
				Muži	Ženy
1 – MS 1973	31. 8. – 9. 9.	Bělehrad, Jugoslávie	686	18	19
2 – MS 1975	19. – 27. 7.	Calí, Kolumbie	682	18	19
3 – MS 1978	20. – 28. 8.	Západní Berlín, NSR	828	18	19
4 – MS 1982	29. 7. – 8. 8.	Guayaquil, Ekvádor	848	18	19
5 – MS 1986	13. – 23. 8.	Madrid, Španělsko	1119	19	22
6 – MS 1991	3. – 13. 1.	Perth, Austrálie	1142	21	24
7 – MS 1994	1. – 11. 9.	Řím, Itálie	1400	21	24
8 – MS 1998	8. – 17. 1.	Perth, Austrálie	1371	26	29
9 – MS 2001	16. – 29. 7.	Fukuoka, Japonsko	1498	29	32
10 – MS 2003	12. – 27. 7.	Barcelona, Španělsko	2015	29	33
11 – MS 2005	16. – 31. 7.	Montreal, Kanada	1784	29	33
12 – MS 2007	18. 3. – 1. 4.	Melbourne, Austrálie	2158	29	36
13 – MS 2009	17. 7. – 2. 8.	Řím, Itálie	2556	29	36
14 – MS 2011	16. – 31. 7.	Šanghaj, Čína	2220	29	36
15 – MS 2013	19. 7. – 4. 8.	Barcelona, Španělsko	2293	30 1 (mix)	37,
16 – MS 2015	24. 7. – 9. 8.	Kazaň, Rusko	2400	30 1 (mix)	37,
17 – MS 2017	14. – 30. 7.	Budapešť, Maďarsko			
18 – MS 2019		Kwangdžu, Jižní Korea			
19 – MS 2021		Fukuoka, Japonsko			
20 – MS 2023		Dauhá, Katar			

¹⁴⁸ https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_plav%C3%A1n%C3%A.

Ve výše uvedené tabulce jsou vypsány MS v plavání od roku 1973 až do roku 2023, které se bude konat v Kataru. V tabulce je také uveden počet plavců, kteří se účastnili na mistrovstvích. Nejméně plavců bylo na druhém MS v Kolumbii ve městě Cali v roce 1975, v počtu 682 závodníků. Naopak nejvíce plavců se zúčastnilo na třináctém MS v Itálii ve městě Řím v roce 2009. Přesný počet mužů a žen byl 2 556.

Dále se v této tabulce nachází počet disciplín, které plavali, jak ženy, tak i muži. Po přesnějším prozkoumání zjistíme, že počet disciplín u žen je na každém mistrovství světa vyšší než u mužů.

Tabulka 6: Historická medailová tabulka MS. Tabulka vlastní – údaje čerpány z:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_plav%C3%A1n%C3%AD.

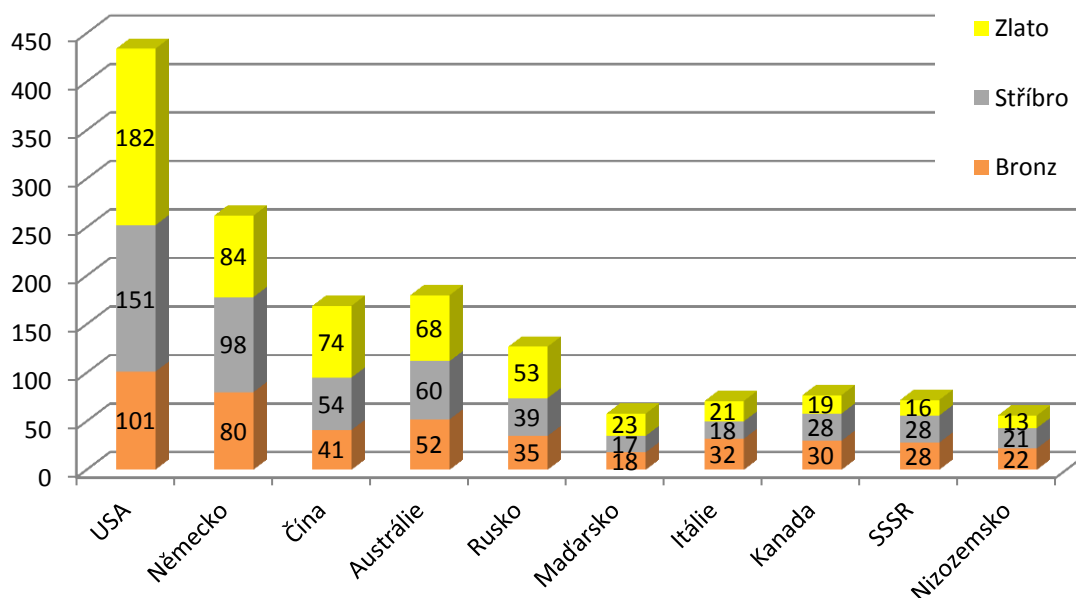
Pořadí	Stát	Zlato	Stříbro	Bronz	Celkem
1.	USA	182	151	101	434
2.	Německo	84	98	80	262
3.	Čína	74	54	41	169
4.	Austrálie	68	60	52	180
5.	Rusko	53	39	35	127
6.	Maďarsko	23	17	18	58
7.	Itálie	21	18	32	71
8.	Kanada	19	28	30	77
9.	SSSR	16	28	28	72
10.	Nizozemsko	13	21	22	56
11.	Velká Británie	10	14	29	53
12.	Ukrajina	9	5	7	21
13.	Francie	8	14	11	33
14.	Španělsko	7	18	13	38
15.	Japonsko	6	22	47	75
16.	Švédsko	6	12	13	31
17.	Polsko	6	4	5	15
18.	Jihoafrická republika	5	1	8	14
19.	Zimbabwe	4	5	0	9
20.	Srbsko	4	2	2	8
21.	Brazílie	3	1	4	8
22.	Finsko	2	2	0	4
23.	Rumunsko	2	1	7	10
24.	Jugoslávie	2	0	2	4
25.	Dánsko	1	2	5	8
26.	Mexiko	1	2	3	6
27.	Tunisko	1	2	3	6
28.	Chorvatsko	1	2	1	4
29.	Kostarika	1	1	2	4
29.	Řecko	1	1	2	4
31.	Bělorusko	1	1	0	2
32.	Belgie	1	0	2	3
33.	Jižní Korea	1	0	1	2
34.	Surinam	1	0	0	1
35.	Švýcarsko	0	4	1	5
36.	Rakousko	0	3	3	6
37.-38.	Nový Zéland, Slovensko	0	3	2	5
39.	Česko	0	3	0	3

Tabulka číslo 6 obsahuje historický přehled medailí z MS. Tabulka se skládá ze čtyřiceti zúčastněných zemí na MS, které získali jednu z medailí, ať už zlatou, stříbrnou nebo bronzovou.

Suverénně na prvním místě se umístili Spojené státy Americké s celkovým počtem medailí 434, konkrétně 182 zlatých, 151 stříbrných a 101 bronzových. Na druhém místě je Německo, které získalo celkem 262 medailí. Na třetím místě s celkovým počtem medailí 169 se umístila Čína.

Česká republika se nachází na 39. místě, s celkovým počtem třech medailí. Všechny tyto tři medaile získali Češi druhými místy, což znamená, že tyto medaile jsou stříbrné.

Graf 2: Počet medailí na MS. Graf vlastní.



Ve výše uvedeném grafu je zobrazeno prvních 10 států z tabulky číslo 6. Z grafu je patrné, že nejvyšší počet zlatých medailí získali Spojené státy Americké. Je to zejména z toho důvodu, že jsou rozlohou třetím největším státem a mají velkou hustotu zalidnění, takže lidově řečeno „mají z čeho vybírat“.

Na druhém místě se umístilo v počtu medailí získané na mistrovství světa Německo. Je to pro Německo velmi dobré umístění, když vezmeme v potaz, že mají skoro 4 krát nižší počet obyvatel, a tak mají na výběr menší počet plavců. Na třetím místě se umístila Čína.

5. 10 Olympijské hry

Plavání se poprvé objevilo na OH v roce 1896 v Athénách. Těchto olympijských her se zúčastnili pouze 3 státy a to Maďarsko, Řecko a Rakousko. Na této olympiádě bylo pouze 9 účastníků. Na OH v roce 1900 v Paříži se plavalo v řece Marně na přítoku řeky Seiny.¹⁴⁹

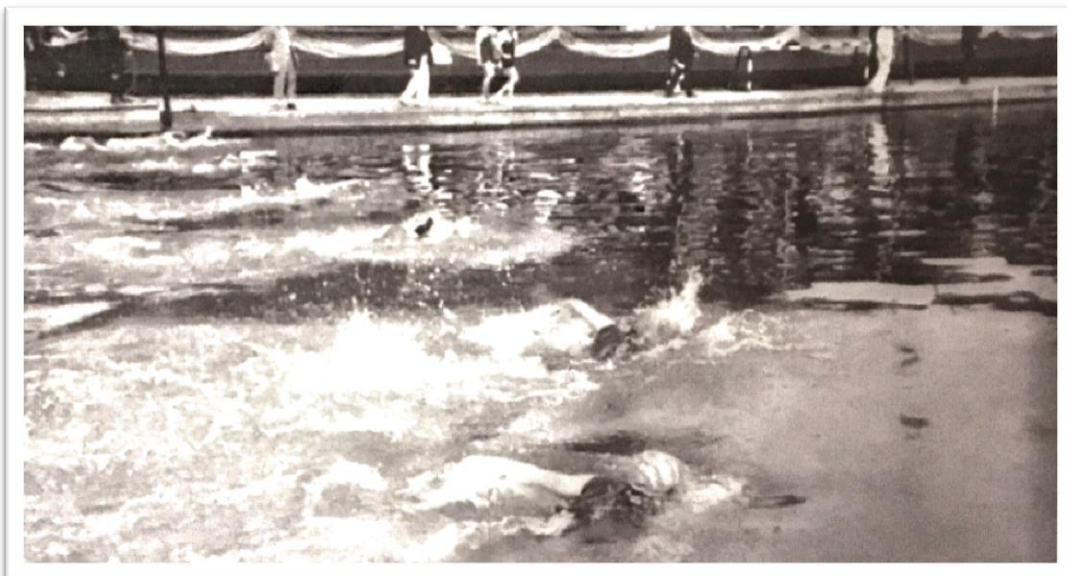


Obrázek 21. Plavání v řece Marně při OH 1900. Zdroj: Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 162.

V roce 1904 byl plavecký způsob prsa zařazen do programu olympijských her. Plavání na OH v roce 1912 ve švédském Stockholmu již probíhalo v bazénu, ovšem bez vytýčených drah.¹⁵⁰

¹⁴⁹ Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 162.

¹⁵⁰ Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 162.



Obrázek 22. Plavání při OH 1912 ještě bez vytýčených drah. Zdroj: Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 162.

Dálkové plavání se na olympijských hrách představilo poprvé na olympiádě v Pekingu 2008, kde se plavalo na trati 10 km. Mezi muži i ženami se představilo 25 plavců, kteří prošli sítím kvalifikací. Z České republiky startoval mezi muži Rostislav Vítek, který se umístil na 17. místě a mezi ženami pak Jana Pechanová, která se umístila na skvělém 8. místě. V Londýně v roce 2012 byla opět na programu desetakilometrová trať. Z ČR si účast zopakovala Jana Pechanová, která skončila na 9. místě. Mezi muže se žádný český plavec tentokrát nekvalifikoval. V Rio de Janeiro v roce 2016, kde byla opět na programu desetakilometrová trať, se z České republiky zúčastnila už po třetí Jana Pechanová, která skončila na devatenáctém místě. Z mužů se opět žádný český reprezentant neprobojoval.¹⁵¹

¹⁵¹ https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1lkov%C3%A9_plav%C3%A1n%C3%AD.



Obrázek 23. Vlevo na obrázku je trojnásobná účastnice olympijských her Jana Pechanová. Vpravo je také účastník olympijských her Rostislav Vítek.

Zdroj: http://brnensky.denik.cz/ostatni_region/plavkyne-pechanova-jak-dcera-vidi-pet-kruhu-uz-pozna-ze-jde-o-olympiadu-20160514.html a <http://www.plavani.info/2015/04/07/vzacna-objektivnost-renaty-novakove-a-rostislava-vitka>.

6 Závěr

V této bakalářské práci jsem se snažila naplnit cíle a úkoly, které jsem si stanovila na začátku práce. Cílem této bakalářské práce bylo zpracovat nástin historie dálkového plavání v Evropě a ve světě, detailní nástin historie dálkového plavání na území České republiky a přeplavání kanálu La Manche. Z hlediska dostupnosti pramenů a zdrojů se domnívám, že se mi tyto cíle podařilo naplnit.

Prvotní poznatky o plavání byly zjištěny na území starověkého Egypta, kde bylo doloženo, že plavání patřilo mezi oblíbenou činnost člověka. Tuto skutečnost dokazují malby na soškách a vázách. Největšího rozmachu však dosáhla tělesná výchova ve starém Řecku, důkazem toho je známá pověst o Leandrovi, který každý večer plaval přes Dardanelskou úžinu, což je asi 1 400 metrů, za svou milenkou Hérou.

Za počátek sportovního plavání považujeme čin anglického básníka lorda G. G. Byrona, který si chtěl ověřit pravdivost řecké báje o Leandrovi a sám přeplaval roku 1810 Dardanelskou úžinu. V roce 1875 zdolal anglický kapitán M. Webb kanál La Manche v čase 21 hodin 45 minut, tímto hrdinským činem byla hozena rukavice dalším následovníkům. A tuto výzvu v roce 1971 přijal náš František Venclovský a kanál úspěšně zdolal.

Dá se říci, že první organizovaný plavecký výcvik na našem území byl datován v první polovině 19 století. První plavecké závody se konaly v roce 1845 při průjezdu prvního parního vlaku z Olomouce do Prahy. V 90. letech minulého století byly zakládány první sportovní kluby, například nejstarší sportovní klub AC Praha. Roku 1896 bylo uspořádáno mezinárodní mistrovství zemí koruny české, kde se z vítězství radoval Eugen Wolf. Dalším důležitým mezníkem v plavání byl závod napříč Prahou, který byl založen bratry Petříky v roce 1906. Významným propagátorem plavectví se stal Vilém Makovička, který v roce 1919 založil Československý amatérský plavecký svaz. V letech 1920 – 1938 byly oblíbené plavecké maratony, z nichž nejznámější je úsek na Vltavě ze Štěchovic do Prahy, který měří 25 kilometrů. Dnes si již troufneme říci, že mezi plavecké nestory našeho otužilectví a dálkoplavectví patří dvě významné osobnosti Alfréd Nikodém a Oldřich Liška. Na počest Alfréda Nikodéma se již tradičně pořádá Memoriál Alfréda Nikodéma, poslední 70. ročník byl 26. 12. 2016.

Mezi největší mezníky pro dálkové plavce je překonání kanálu La Manche. Avšak kanál nezaručuje vždy hladký průběh, protože na plavce číhá spousta nástrah. Toto by mohl potvrdit i náš první pokořitel kanálu La Manche František Venclovský, který v roce 1971 přeplaval La Manche v čase 15 hodin 26 minut na druhý pokus. První suchozemkou, která v roce 1988 v čase 10 hodin a 28 minut překonala kanál, byla Ludmila Jelínková. Z mého hlediska obdivuji všechny ženy, které přeplávaly kanál La Manche, především naší mladinkou šestnáctiletou Lenku Štěrbovou, která se nebála nástrah kanálu.

Vývoj dálkového plavání s určitostí potvrzuje, že i sport s mimořádně dlouhou historií může v podmínkách současného sportu nalézt své příznivce, uplatnění a obdivovatele. Česká republika historicky, ale i současnými úspěchy v mezinárodním měřítku, patří po dlouhá léta mezi přední státy světa v dálkovém plavání.

Seznam zkratek

ABC Braník – Atletický Branický Club
AC Praha – Athletic Club Praha
APK – Amatérský plavecký klub
ČAAU – Česká amatérská atletická unie
ČOV – Český olympijský výbor
ČPK – Český plavecký klub
ČR – Česká republika
ČSAPS – Československý amatérský plavecký svaz
ČSPS – Český svaz plaveckých sportů
ČSR – Československá republika
ČSSR – Československá socialistická republika
ČVK Brno – Český veslařský klub
FINA – Mezinárodní plavecká federace
FRSA – FINA Requirements for Swimwear Approval
LEN – Evropská plavecká liga
ME – Mistrovství Evropy
MS – Mistrovství světa
NDR – Německá demokratická republika
SSSR – Svaz sovětských socialistických republik
SK Podolí - Sportovní klub Podolí
SK Slávie - Sportovní klub Slávie
TJ – Tělovýchovná jednota
TOK – Tělovýchovný otužilecký klub
USA – United States of America – Spojené státy americké

Použité prameny a literatura

Literatura

- Bosák, E. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia.
- Blatný, R. (1996). *La Manche – kanál slávy a prokletí*. Praha: AQUARIUS.
- Blatný, R. (1998). *La Manche – veliké vítězství!*. Praha: AQUARIUS.
- Blatný, R. (2002). *Vltavou po vlastních*. Praha: AQUARIUS.
- Hoch, M. a kol. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hofer, Z. & kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum.
- Motyčka, J. et al. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta.
- Štumbauer, J. (2014). *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Štumbauer, J. (2016). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v meziválečném Československu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Venclovský, F. (1974). *La Manche – Můj osud*. Praha: Naše vojsko.

Periodika

- iDnes, roč. 2007.
- Národní listy, roč. 1919.
- Plavectví, roč. 1957.
- Rudé právo, roč. 1969.

Tištěné prameny

- Pravidla dálkového plavání*. (2017). Praha: Český svaz plaveckých sportů.

Internetové zdroje

- <http://www.arenashop.cz/>
- <http://brnensky.denik.cz/galerie/baby-na-desitce-jsou-ranarky-a-chteji-se-pobit-rika-plavkyne-rybarova.html?mm=6833589&photo=6>
- http://brnensky.denik.cz/ostatni_region/plavkyne-pechanova-jak-dcera-vidi-pet-kruhu-uz-pozna-ze-jde-o-olympiadu-20160514.html
- https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1lkov%C3%A9_plav%C3%A1n%C3%AD

https://cs.wikipedia.org/wiki/George_Gordon_Byron
https://cs.wikipedia.org/wiki/Laman%C5%A1sk%C3%BD_pr%C5%AFliv
https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_Evropy_v_plav%C3%A1n%C3%AD
https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_plav%C3%A1n%C3%AD
http://www.denik.cz/ostatni_sport/jelinkova_mount_everest_200709.html
http://www.eplavani.cz/25604_70km_tydne_zvlada_dalkovy_plavec_posmourny.html
<http://www.extraswim.cz/Damske-zavodni-plavky-pro-dalkove-plavani-d121.htm>
<http://www.extraswim.cz/Panske-zavodni-plavky-pro-dalkove-plavani-d120.htm>
https://www.google.cz/search?q=Alison+Streeter&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjMj8SDlufSAhXFJcAKHQl4ACoQ_AUIBigB&biw=1408&bih=648#imgrc=vEDlStHwFBGd6M
https://www.google.cz/search?q=d%C3%A1lkov%C3%A9+plav%C3%A1n%C3%AD+ob%C4%8Derstven%C3%AD&biw=1408&bih=648&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwji7j6tcHSAhVI7hoKHb8NAbIQ_AUIBigB#tbm=isch&q=d%C3%A1lkov%C3%A9+plav%C3%A1n%C3%AD&*&imgrc=882WQQKc3Ma61M
https://www.google.cz/search?q=fina&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOwYfHt5DTAhXBWRoKHTeqBLUQ_AUIBigB&biw=1408&bih=648#imgrc=wqNq_UJOfmUaM
<http://klokandojikrev.sweb.cz/fotogalerie.html>
<http://www.plavani.info/>
<http://www.plavani.info/2013/06/14/pavel-neumann-vzpominka-na-prvni-dalkovou-plavbu/>
<http://www.plavani.info/2014/08/26/navrat-dalkoplavcu-do-racic-se-podaril-slavili-sterbova-a-kozubek/>
<http://www.plavani.info/2015/04/07/vzacna-objektivnost-renaty-novakove-a-rostislava-vitka/>
<http://www.plavani.info/2015/08/03/oldrich-liska-nestor-otuzilcu-se-narodil-pred-105-lety/>
<http://www.plavani.info/2016/12/23/k-historii-memorialu-alfreda-nikodema/>
<http://www.plavani.info/2016/12/23/pocty-plavcu-a-historicke-pozvanky-na-memorial-a-nikodema/>
<http://www.richardblatny.com/>
<http://www.speedo.cz/>
http://sport.idnes.cz/plavkyne-hlavacova-pokorila-vltavu-i-proti-proudu-f8i/sporty.aspx?c=A080726_191847_sporty_ot
http://sport.idnes.cz/pytel-je-dalsi-kdo-preplaval-la-manche-d8i/sporty.aspx?c=A070810_133734_sporty_no
http://sport.lidovky.cz/foto.aspx?r=ln-sport%20ostatni&foto1=VRB35b5ed_p201009090774401.jpg
<http://www.sportovnilisty.cz/>