



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 výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Vznik a historie triatlonového týmu TriSK

Vypracovala: Veronika Strnadová

Vedoucí práce: prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc.

České Budějovice 2023



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 health education

Bachelor thesis

Beginning and history of the TriSK triathlon team

Author: Veronika Strnadová

Supervisor: prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc.

České Budějovice 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vznik a historie triatlonového týmu TriSK

Jméno a příjmení: Veronika Strnadová

Studijní obor: Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc.

Rok obhajoby práce: 2023

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá triatlonem jako sportem, jeho rozvojem ve světě a v České republice, a představuje významné závody a osobnosti. Zároveň se zaměřuje na vznik a historii triatlonového týmu TriSK, který byl založen v Českých Budějovicích v roce 2006. Práce zahrnuje rozhovory se zakládajícím členem a dalšími členy týmu.

První část práce se věnuje vývoji triatlonu jako sportu na světové úrovni. Zkoumá historické milníky, vlivné události a klíčové osobnosti, které přispěly k růstu a popularitě triatlonu po celém světě. Analýza zahrnuje zařazení triatlonu mezi olympijské disciplíny, rozšíření významných mezinárodních závodů a vzestup známých triatlonistů.

V rámci České republiky práce zkoumá vývoj triatlonu na domácí scéně. Zkoumá počátky triatlonu v České republice, jeho výzvy a následné pokroky. Práce popisuje vznik významných triatlonových závodů a jejich vliv na místní triatlonovou komunitu. Kromě toho se věnuje významným českým triatlonistům, kteří dosáhli významných úspěchů a přispěli k rozvoji tohoto sportu v zemi.

Významná část práce je věnována vzniku a historii triatlonového týmu TriSK. Poskytuje komplexní přehled o vzniku týmu, motivacích jeho zakladatelů a jeho cestě v průběhu let. Rozhovory se zakládajícím členem a dalšími členy týmu přináší osobní perspektivy na zážitky, výzvy a úspěchy týmu. Tyto osobní příběhy osvětlují vývoj týmu, jeho vliv na místní triatlonovou scénu a cenné poznatky získané ze zkušeností jeho členů.

Klíčová slova: triatlon, členství klubu, základna týmu, podpora oddílu, světové závody, historie triatlonu

Bibliographic identification

Title: Beginning and history of the TriSK triathlon team

Author: Veronika Strnadová

Field of study: Health Education Department,

Faculty of Education Supervisor: prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc.

Year of publication: 2023

Abstract:

This bachelor's thesis explores the development of triathlon as a sport worldwide and in the Czech Republic, highlighting significant races and notable personalities. Additionally, it focuses on the formation and history of the TriSK triathlon team, which was established in České Budějovice in 2006. The thesis includes interviews with the founding member and other members of the team.

The thesis begins by examining the evolution of triathlon as a sport on a global scale. It investigates the historical milestones, influential events, and key figures that have contributed to the growth and popularity of triathlon worldwide. The analysis encompasses the establishment of triathlon as an Olympic sport, the proliferation of major international competitions, and the rise of renowned triathletes.

In the context of the Czech Republic, the thesis explores the development of triathlon within the country. It explores the early stages of triathlon in the Czech Republic, its challenges, and subsequent advancements. The thesis discusses the emergence of significant triathlon races and their impact on the local triathlon community. Moreover, it highlights notable Czech triathletes who have achieved remarkable success and contributed to the sport's growth within the country.

A substantial portion of the thesis is dedicated to the formation and history of the TriSK triathlon team. It provides a comprehensive account of the team's inception, motivations behind its establishment, and its journey over the years. Interviews with the founding member and other team members offer firsthand perspectives on the team's experiences, challenges, and achievements. These personal accounts shed light on the team's development, its impact on the local triathlon scene, and the valuable insights gained from its members' collective experiences.

Keywords: triathlon, club membership, team base, section support, world races, triathlon history

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Vznik a historie triatlonového týmu TriSK vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury, které jsou uvedeny 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, elektronickou cestou ve veřejně dostupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby stejnou 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

Veronika Strnadová

Poděkování

Nejprve bych ráda poděkovala školiteli a kolektivu katedry za jeho odborné vedení a pomoc při psaní této práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem členům triatlonového týmu TriSK, zejména zakládajícímu členu Rostislavu Šimůnkovi a ostatním členům týmu, kteří mi poskytli důležité informace, rozhovory a podělili se se mnou o své vzpomínky a zkušenosti. Vaše příspěvky byly nepostradatelné pro pochopení vzniku a historie týmu.

Děkuji také své rodině a přátelům za jejich neustálou podporu, trpělivost a povzbuzování během celého studia. Byli jste oporou a důležitou součástí mého úspěchu.

Obsah

Poděkování.....	6
1. Úvod.....	9
2. Teoretický úvod.....	10
2.1 Co je to triatlon.....	10
2.1.1 Definice triatlonu dle triatlonové asociace.....	10
2.1.2 Pojmy používané v triatlonu.....	11
2.1.3 Druhy triatlonu a jejich charakteristika.....	12
2.1.4 Jak si vybrat první triatlonový závod.....	13
2.2 První pomoc.....	15
2.2.1 Nejčastější zranění při triatlonu.....	16
2.3 Specifické potřeby.....	18
2.3.1 Ženy a triatlon.....	18
2.3.2 Junioři a dorostenci.....	19
2.3.3 Senioři a veteráni.....	20
2.4 Triatlon, strava a psychické dopady.....	21
2.4.1 Celkové nutriční požadavky.....	22
2.4.2 Doplnková výživa.....	23
2.4.3 Důležitost psychiky v triatlonu.....	24
2.5 Triatlon ve světě.....	26
2.5.1 Osobnosti světového triatlonu.....	26
2.5.2 Světové závody.....	27
2.6 Triatlon v ČR.....	30
2.6.1 Český svaz triatlonu.....	31
2.6.2 Osobnosti českého triatlonu.....	31
2.6.3 Triatlon v Jihočeském kraji.....	33
3. Praktická část.....	35
3.1 Cíle Práce.....	35
3.2 Úkoly práce.....	35
4. Metodika.....	36
5. Výsledky práce.....	37
5.1 TriSK.....	37
5.1.1 Vznik triatlonového Klubu.....	37

5.1.2	První sezóna.....	39
5.1.3	Webové stránky triatlonového klubu.	39
5.1.4	Závody pořádané klubem	40
5.1.5	Zhodnocení rozhovorů	41
5.1.6	Osobní zkušenosti členů klubu zpracované v dotaznících	42
6.	Diskuse	47
7.	Závěr.....	48
	Internetové zdroje.....	50
	Seznam obrázků	52
	Seznam příloh.....	53

1. Úvod

Mým hlavním zdrojem motivace k výběru tématu této bakalářské práce je moje osobní zkušenost a láska pro tento sport. Již od dětství jsem se zapojovala do triatlonových závodů a na vlastní kůži jsem zažívala vzrušení a radost, které triatlon přináší. Tato zkušenost mi umožnila pochopit hlubší rozměry tohoto sportu, jako je fyzická vytrvalost, disciplína a strategie.

Není tajemstvím, že mé kořeny v triatlonu jsou silně spojeny s mou rodinou. Můj otec a bratr jsou oba členy renomovaného triatlonového týmu TriSK, který se těší velkému respektu v triatlonové komunitě. Jejich vášeň a oddanost triatlonu mě vždy inspiruje a povzbuzuje ke zlepšování a dosahování svých cílů. Sledovat je v jejich trénincích a závodech mě motivovalo k lepšímu pochopení tréninkových metod, taktiky a strategie triatlonu.

Rozhodnutí zaměřit se na triatlon, jako téma mé bakalářské práce je pro mě přirozeným pokračováním mého vlastního vývoje a zájmu o tento sport. Mým cílem je prozkoumat hlouběji jednotlivé aspekty triatlonu, jako je trénink, výkonnostní faktory a zdravotní dopady. Chtěla bych přinést nové poznatky a doporučení pro triatlonisty, trenéry a všechny, kteří mají zájem o tento sport.

Mým hlavním záměrem je nejen prohloubit své vlastní znalosti a porozumění triatlonu, ale také přispět k rozvoji triatlonové komunity a popularizaci tohoto sportu. Věřím, že prostřednictvím své bakalářské práce mohu přinést přínos pro triatlonisty, trenéry a odborníky zabývající se tímto sportem.

Z toho důvodu jsem se rozhodla prozkoumat triatlon jako téma mé bakalářské práce a sdílet své poznatky a vášeň pro tento sport s ostatními. Doufám, že mé výsledky a doporučení budou mít přínos pro triatlonovou komunitu a přispějí k dalšímu rozvoji tohoto vzrušujícího a náročného sportu.

Cílem této bakalářské práce je popsat vznik a historii zmíněného sportovního týmu. (založení týmu, zakládající členové, proč vlastně vznikla myšlenka založit oddíl a jaké byly překážky při jeho zakládání. Jak probíhala první sezóna. Sportovní akce, které oddíl pořádá. Úspěchy členů oddílu. Členská základna.)

2. Teoretický úvod

2.1 Co je to triatlon

Triatlon je vytrvalostní sportovní disciplína, která kombinuje tři různé sporty: plavání, cyklistiku a běh. Tento sport je charakteristický svou náročností a vyžaduje od sportovce vytrvalost, sílu, technické dovednosti a schopnost rychle se přizpůsobit různým prostředím a podmínkám. (Můj triatlon, 2023)

2.1.1 Definice triatlonu dle triatlonové asociace

Triatlon zahrnuje po sobě jdoucí plavecký, cyklistický a běžecký úsek. Každá ze tří disciplín je prováděna bez přerušení, a to v přesně daném pořadí. Cílem triatlonu je dokončit danou vzdálenost co nejrychleji, přičemž rychlost, vytrvalost, technické dovednosti a taktické rozhodování jsou klíčové pro úspěch v tomto sportu. (asociace, 2021)

Plavecký úsek se obvykle koná ve vodních plochách, jako jsou bazény, jezera nebo moře. Sportovci plavou určenou vzdálenost v soutěžním tempu, přičemž používají schválenou plaveckou techniku a vybavení.

Po plaveckém úseku následuje přechod na cyklistický úsek. Sportovci projíždějí na kole předem určenou trasu, která může zahrnovat různý terén a různé podmínky. Rychlost, výdrž a technické dovednosti na kole jsou klíčové pro efektivní předjetí soupeřů a dosažení co nejlepšího času. (asociace, 2021)

Po dokončení cyklistického úseku následuje další přechod na běžecký úsek. Sportovci běží určenou vzdálenost na pevné půdě, což může zahrnovat asfalt, lesní cesty nebo jiné druhy terénu. Vytrvalost, rychlost a psychická odolnost jsou klíčové pro úspěšné dokončení poslední části triatlonu.

Triatlon může mít různé délky tratí, včetně sprint triatlonu, olympijského triatlonu, středního triatlonu (poloviční Ironman tento pojem vysvětlují v podkapitole Pojmy používané v triatlonu) a dlouhého triatlonu (Ironman). Tento sport získal velkou popularitu po celém světě a pořádají se v něm soutěže a mistrovství na regionální, národní i mezinárodní úrovni. (asociace, 2021)

2.1.2 Pojmy používané v triatlonu

Pokud se chystáte do světa triatlonu, je důležité se seznámit s některými základními pojmy a výrazy, které se v tomto sportu používají. V následující kapitole najdete výklad několika nejčastěji používaných pojmů v triatlonu.

1. Triatlon je multisportovní soutěž, která zahrnuje plavání, cyklistiku a běh v uvedeném pořadí. Existuje několik různých délek triatlonu, včetně sprint triatlonu, olympijského triatlonu, středního triatlonu a dlouhého triatlonu.

2. Plavání v otevřené vodě. Plavání v triatlonu se obvykle odehrává v jezeře, moři nebo jiné otevřené vodě, nikoli ve standardním bazénu. Plavecká trať je obvykle vyznačena plaveckými bóji a může mít různé délky v závislosti na typu závodu.

3. Drafting je technika, kdy se závodníci cyklistiky pohybují v blízké blízkosti jiných cyklistů, aby využili jejich aerodynamického stínu. V některých triatlonových závodech je drafting povolen, zatímco v jiných je zakázán.

4. Tranzice jsou přechody mezi jednotlivými disciplínami triatlonu. Existují dvě tranzice – T1 (přechod mezi plaváním a cyklistikou) a T2 (přechod mezi cyklistikou a během). Závodníci zde mění oblečení a vybavení potřebné pro další část závodu. (Průvodce triatlonem pro začátečníky, 2020)

5. Triatlonový oblek je speciálně navržený oblek, který závodníci nosí přes plavací kostým během cyklistické části závodu. Tento oblek je vyroben z materiálu, který rychle schne a minimalizuje odpor ve vodě i na kole.

6. Triatlonový bicykl (speciál) je speciálně navržený typ jízdního kola pro triatlon. Má aerodynamický tvar rámu a aerodynamická kola, v současné době se k výrobě těchto bicyklů a jejich doplňků používají materiály z uhlíkových vláken, jako je karbon, dřívě to byl hliník a jiné v té době používané materiály. V současnosti jsou kola opatřena i elektronickými rychlostními stupni která umožňují závodníkovi bezchybný a přesný chod.

7. Power meter je zařízení namontované na bicyklu, které měří výkon, který, závodník vyvíjí při cyklistice. Tento údaj je cenným nástrojem pro trénink a strategii závodu.

8. Brick jsou tréninková cvičení, která kombinují dvě disciplíny triatlonu v jednom cvičení. Nejčastěji se jedná o trénink plavání a následné běhání nebo cyklistiku a následné běhání. Cílem přípravy brick je aklimatizovat tělo na přechod mezi disciplínami bez odpočinku. (Průvodce triatlonem pro začátečníky, 2020)

9. Ironman je nejdelší a nejznámější dlouhý triatlonový závod. Zahrnuje 3,8 km plavání, 180 km cyklistiky a 42,2 km běhu (maraton). Ironman závody jsou považovány za jednu z nejtěžších triatlonových soutěží.

10. DNF a DNS: DNF znamená "Did Not Finish" a odkazuje na situaci, kdy závodník nedokončí závod. DNS znamená "Did Not Start" a označuje situaci, kdy závodník, z různých důvodů, nezasáhne do startu závodu.

Seznámení se s těmito pojmy vám může pomoci lépe porozumět triatlonovému světu a začlenit se do této vzrušující multisportovní disciplíny.

2.1.3 Druhy triatlonu a jejich charakteristika

V triatlonu existuje několik různých druhů závodů, které se liší délkou a pořadím jednotlivých disciplín. Zde jsou některé základní druhy triatlonu a jejich charakteristiky:

1. Sprint triatlon:

- Sprint triatlon je nejkratší a nejrozšířenější formou triatlonu.
- Plavání: Vzdálenost se pohybuje obvykle mezi 750 a 1000 metry.
- Cyklistika: Cyklistická část obvykle měří 20 až 25 kilometrů.
- Běh: Běžecská část je většinou dlouhá 5 až 7,5 kilometru.
- Celková délka závodu se pohybuje okolo 20 až 25 kilometrů.
- Je vhodný pro začátečníky a kratší tréninkové závody.

2. Olympijský triatlon:

- Olympijský triatlon je standardním formátem triatlonu pro soutěže na olympijských hrách.
- Plavání: Vzdálenost je stanovena na 1500 metrů.
- Cyklistika: Cyklistická část je dlouhá 40 kilometrů.
 - Běh: Běžecská část měří 10 kilometrů.
 - Celková délka závodu je přibližně 51,5 kilometrů.
- Je to středně náročný závod, který vyžaduje vytrvalost a dobré technické dovednosti.

3. Poloviční Ironman (Half Ironman):

- Poloviční Ironman, také známý jako 70.3 triatlon, je jeden z nejoblíbenějších formátů triatlonu pro amatéry i profesionály.
 - Plavání: Vzdálenost je stanovena na 1,9 kilometru (1900 metrů).
 - Cyklistika: Cyklistická část obvykle měří 90 kilometrů.
 - Běh: Běžecská část je dlouhá 21,1 kilometru (poloviční maraton).
 - Celková délka závodu činí 70,3 mil (113 kilometrů).

- Tento závod je vytrvalostně náročný a vyžaduje pevnou kondici a přípravu.

4. Ironman:

- Ironman je nejdelším a nejtěžším formátem triatlonu, známý svou extrémní výzvou.
 - Plavání: Vzdálenost je stanovena na 3,8 kilometru (3800 metrů).
 - Cyklistika: Cyklistická část měří 180 kilometrů.
 - Běh: Běžecská část je dlouhá celkem 42,195 kilometru (maraton).
 - Celková délka závodu činí 140,6 mil (226 kilometrů).
- Ironman je považován za vrchol triatlonových závodů a je určen pro zkušené a dobře připravené triatlonisty.

Existují také další varianty triatlonu, jako například super sprint, dlouhý triatlon (Ultra Distance) nebo týmový triatlon. Každý závod má své specifické vzdálenosti a charakteristiky, které vyžadují od závodníků specifickou přípravu a strategii.

2.1.4 Jak si vybrat první triatlonový závod

Obsazování poslední příčky v závodech se v dnešní době stalo opravdovým uměním. Na každém závodě se dnes opravdu váží každého závodníka, který dokončí, a proto není divu, že poslední místo je oslavováno nejen u velkých zahraničních závodů.

A kdo si zaslouží obdiv víc než ten, kdo se nejdéle trápil na trati? Často se na větších závodech dokonce vítěz vrací večer do cílové rovinky, aby osobně předal medaili poslednímu závodníkovi. (Friel, 2014) (Cvrček, 2008)

Pokud toužíte po skvěle zorganizovaném velkém závodě s mnoha sponzory a možností získat finišerské tričko, pak je to správná volba.

Pokud byste se chtěli zúčastnit většího závodu, ať už domácího nebo zahraničního, často je vyžadováno odevzdání závodního kola a vybavení do depa den předem. K tomu je samozřejmě třeba připočítat náklady na ubytování v okolí pořádaného závodu.

Odměnou však bude nezapomenutelný zážitek a skvělá organizace. Pokud nemáte přílišná stravovací očekávání, bude vám během závodu k dispozici plně vybavené občerstvení poskytnuté pořadatelem akce. Navíc na trati bude tolik závodníků, že se stát posledním vám asi opravdu nepodaří. Pokud však nehledáte velkou show za velké peníze při registraci a chcete se závodě zúčastnit a rychle se vrátit po vyhlášení výsledků, pravděpodobně pro vás bude nejlepší volbou místní menší závod.

K mnoha závodům se často můžete přihlásit až ráno před startem, když jste si jistí svou připraveností a láká vás aktuální příznivé počasí. Velkou výhodou je, že můžete poznat místní nadšence pro triatlon a věřte mi, že každého velmi potěší, když se ho zeptáte

na něco týkající se tréninku, vybavení nebo závodů. Pokud chcete vyzkoušet lépe organizovaný závod bez velkých nákladů, je dobré hledat závody, které již mají delší historii a stále se drží menšího formátu. Ať už se rozhodnete pro jakoukoli vzdálenost nebo typ závodu, doporučuji začít účastí na několika kratších místních závodech. Na větším závodě se budete rozhodně cítit mnohem jistěji. (Vabroušek, 2019)

2.2 První pomoc

Myslím, že je velice důležité věnovat jednu podkapitulu i první pomoci, jelikož triatlon je v celku rizikový sport, co se týče např. šoku ze studené vody, pádu z kola či selhání organismu v důsledku vyčerpání.

Během sportovních aktivit se bohužel mohou vyskytnout nepředvídatelné situace, které vyžadují okamžitou pomoc. Triatlonista se může dostat do ohrožení zdraví nejen kvůli vlastnímu selhání organismu, ale také kvůli situacím okolo něj (například křeče ve vodě, dopravní nehody, nárazy do předmětů, pády z kola při rychlosti, nerovnosti terénu při běhu atd.). (Martinková, 2013)

Když se někdo ocitne v akutní situaci ohrožující zdraví, je nezbytné jednat ihned. Představme si základní postup stručně. Prvním krokem je zajištění základních životních funkcí, jako je dýchání, oběh a vědomí, co nejrychleji. Pokud selže některá z těchto funkcí, člověk zemře velmi rychle. Proto je nezbytné jednat rychle a rozhodně.

Když člověk přestane dýchat, mozkomíšní buňky začnou nevratně odumírat. Doba, po kterou může být mozek bez dostatečného kyslíku, je 3 až 5 minut. Správnou resuscitací, což zahrnuje správné poskytnutí kyslíku, můžeme závodníka zachránit.

Pokud je někdo v bezvědomí, například v důsledku mírného otřesu mozku, kdy se jazyk zapadne a ucpe dýchací cesty, často stačí zajistit průchodnost dýchacích cest. Sklopením hlavy (pokud nehrozí zranění krční páteře) nebo předsunutím dolní čelisti (pokud je podezření na poranění krční páteře, aby nedošlo k poranění míchy).

Při srdeční zástavě (například po skoku do studené vody, vagové reakci nebo srdeční příhodě) se nezaznamenává pulz na krku. V takovém případě provádíme srdeční masáž stlačováním hrudní kosti asi 2 cm nad jejím spodním koncem.

Pokud dojde ke krvácení tepen, kdy krev stříká z rány pod tlakem, postupujeme následovně. Postiženou část těla zvedneme a stlačíme nad ránu nebo v ránu a poté přerušíme proud krve tlakovým obvazem. Pokud to nestačí, stlačíme místa nad ranou, která ovlivňují krevní tok.

Šok je stav, který nastává při vážném poškození zdraví z různých příčin (krvácení, včetně vnitřního, například do břicha při nárazu na řídítka, pod svalovými vrstvami při zlomeninách silných kostí, vícečetná poranění, otevřené zlomeniny, alergické reakce, srdeční selhání). Poskytnutím protišokových opatření (pět T) včas můžeme předejít život ohrožujícímu stavu šoku. Důležité je uklidnění bolesti správnou polohou, imobilizací zlomenin, zvedáním a ochlazováním, protože bolest prohlubuje šok.

Zlomeniny vždy fixujeme tak, aby kloub nad a pod zlomeninou byl znehybněn.

(Formánek, 2003)

Pamatujte, že první pomoc by měla být poskytnuta pouze v rámci svých schopností a znalostí. Je vždy vhodné absolvovat kurzy první pomoci, které vás lépe připraví na různé situace, které se mohou při sportu vyskytnout. V případě vážného zranění je nezbytné vyhledat odbornou zdravotní pomoc co nejdříve. Je důležité být obezřetný, preventivní opatření a dodržování bezpečnostních pravidel mohou předcházet mnoha nehodám.

2.2.1 Nejčastější zranění při triatlону

Při triatlónu mohou sportovci čelit různým typům zranění v závislosti na disciplínách a podmínkách, ve kterých se závody konají. (Daniel J. Cipriani, 1998) Zde je seznam nejčastějších zranění, se kterými se triatlonisté mohou potýkat:

1. Běžecké zranění: Běhání je disciplínou triatlónu, která nejčastěji způsobuje zranění. Patří sem například tréninkové přetížení, bolesti v kolenou, lýtkách, chodidlech nebo v achilovkách. Běžecké zranění může být způsobeno nedostatečnou technikou běhu, nevhodnou obuví, nerovnoměrným tréninkem nebo příliš rychlým zvyšováním intenzity.

2. Kolořezné zranění: Při jízdě na kole se mohou triatlonisté setkat se zraněními, jako jsou odřeniny, modřiny, výrony či zlomeniny. Kolořezné zranění se často vyskytuje v důsledku pádů, srážek se ostatními jezdci nebo nepozornosti v dopravním prostředí. Přiměřená ochranná výbava, jako jsou helma, cyklistické rukavice a brýle, může pomoci minimalizovat riziko zranění.

3. Plavecké zranění: Při plavání se mohou triatlonisté setkat s některými typy zranění, jako jsou svalové křeče, nadýchání vody, podchlazení, úderu vody do hlavy, nebo očního podráždění v důsledku chlorované vody v bazénech. Důkladné zahřátí, správná technika plavání a ochranné brýle mohou minimalizovat riziko plaveckých zranění.

4. Přetěžování: Přetěžování je častým problémem u triatlonistů, protože kombinace tréninku v různých disciplínách může vést k opakujícím se zraněním. Opakované zátěže na tělo bez dostatečného odpočinku a regenerace mohou vést k přetížení svalů, šlach, kloubů nebo vazů. Správný tréninkový plán s adekvátním odpočinkem a obnovou je důležitý pro prevenci přetěžování.

5. Zranění při přechodu: Přechod z jedné disciplíny (tranzice) triatlónu na druhou může být riskantní čas, kdy se triatlonisté mohou potýkat s různými typy zranění, jako jsou úrazy při běhu na mokřem povrchu, pády při převlékání nebo úrazy při oblékání cyklistického vybavení. Přechodová oblast by měla být bezpečně upravena a triatlonisté by měli být obezřetní při změně disciplíny.

Je důležité si uvědomit, že prevence zranění je klíčová pro dlouhodobou a úspěšnou účast v triatlonu. Pravidelné protahování, správná technika, rozumná progresse v tréninku, vhodná obuv a ochranné vybavení jsou faktory, které mohou pomoci minimalizovat riziko zranění.

2.3 Specifické potřeby

2.3.1 Ženy a triatlon

„Jediné sporty, které byly po většinu minulého století považované za vhodné pro ženy a ve kterých byla téměř stejná konkurence jako u mužů, byly jezdeckví, tenis, golf, gymnastika a krasobruslení. Navzdory mnoha předsudkům ze strany mužů a dlouhodobým průtahům, zejména v oblasti vytrvalostních disciplín, se ženám podařilo velmi přiblížit k úplnému přijetí do světa sportu.“

(Friel, 2014)

I přes všechny překážky a nedůvěru dokázaly ženy ukázat svou výjimečnost a dosáhnout významných úspěchů v různých sportovních disciplínách. Díky jejich odhodlání a odvaze se postupně otevírají dveře rovnosti ve sportu pro ženy, a to jak v profesionální sféře, tak i na amatérské úrovni. Jejich úsilí a skvělé výkony přispívají k postupnému přijetí a uznání ženského sportu ve společnosti. (Friel, 2014)

Některé vytrvalostní sporty, do dnešního dne, jako je například silniční cyklistika, ženy diskriminují tak, že jim omezují délku závodů. Triatlon a duatlon mají v tomto ohledu modernější postoj ke společnosti žen ve sportu. Délka závodů je proto stejná pro obě pohlaví. V duatlonu a triatlonu spolu ženy a muži trénují a závodí jako sobě rovní, což je stav, který by byl ještě před dvaceti lety ve většině sportů nepřijatelný. Mnohé závody, dávají ženám a mužům stejné ceny za umístění, a však je pravda, že ne všechny. (Friel, 2014)

Podle (Friel, 2014) se změny v postoji k ženám, které se za ta léta udály, odrážejí nyní převládající názor, že mezi sportovci a sportovkyněmi jsou jen malé rozdíly. Samozřejmě existuje pár očividných fyzických odlišností. Ženy mívají širší boky, kratší trup vzhledem k délce nohou, níže postavené těžiště a nohy více "do X". Tyto rozdíly mají vliv na výběr cyklistického vybavení a do určité míry také na techniku plavání a běhu. Existují také některé odlišnosti související s výkoností mezi oběma pohlavími. Například ženy mají v průměru nižší aerobní kapacitu než muži, menší srdce a nižší schopnost přenášet kyslík. Ženy také mají vyšší procento tělesného tuku a kvůli menšímu množství svalové hmoty vykazují menší absolutní svalovou sílu. Tyto odlišnosti přispívají asi tak k 10 % rozdílu mezi světovými rekordy mužů a žen v různých sportech, od vzpírání přes sprinty až po vytrvalostní disciplíny. (Jiří Suchý, 2004)

Nicméně, ženy jsou schopné trénovat ve stejných objemech a intenzitě jako jejich mužské protějšky, a skutečně to dělají. Jsou naprosto schopné absolvovat tytéž tréninky jako muži a stejně tak reagují na relevantní tréninkovou zátěž. Díky svému úsilí a odhodlání se ženám podařilo dosáhnout vynikajících výsledků ve světě sportu a ukázat, že jsou schopny soutěžit a vyrovnat se s mužskou konkurencí. (Friel, 2014)

Podle (Poczta, 2021) se zdá, že ženy vykazovaly větší sklon k projevování touhy po jednotě a integraci, stejně jako potřebu získat uznání od ostatních, ve srovnání s muži. Na druhou stranu, pro muže byla významnější touha po rovnoprávnosti než pro ženy.

Samozřejmě ženy v triatlonu a duatlonu netrénují proto aby se vyrovnaly mužům, ale aby se vyrovnaly a zlepšily vzhledem ke konkurentkám ve své skupině. Existují tři oblasti, se kterými by závodnice měla pracovat, aby lépe trénovala a zvedla tak svou šanci při závodech. Do těchto oblastí patří: síla, psychologie a strava. (Friel, 2014)

2.3.2 Junioři a dorostenci

Juniorská kategorie v duatlonu a triatlonu představuje důležitou část sportovního světa. Mladí sportovci, kteří se angažují v těchto disciplínách, přinášejí do triatlonového světa nejen svěží energii, ale také rapidní změny a vylepšení v oblasti závodních výkonů. Mladí sportovci, kteří se účastní triatlonu v horkém podnebí, mohou tolerovat mírnou až střední úroveň dehydratace bez škodlivých účinků na sebehodnocení zdraví. (Luis Fernando Aragón-Vargas, 2013) S postupem juniorských závodníků do kategorie dospělých se časy na závodech stále rychleji snižují, což je způsobeno především konkurencí, kterou mladí sportovci přinášejí.

Duatlon a triatlon nejsou lehké sporty, vyžadují mnoho hodin náročného tréninku v různých disciplínách. závody samotné nejsou jen krátkými okamžiky, ale představují dlouhé a vyčerpávající úsilí. Pro dosažení úspěchu a zařazení mezi nejlepší je nezbytné mít vážné odhodlání a oddanost tréninku. (Cvrček, 2008)

Pro dorostence a juniory je důležité mít přístup ke kvalitnímu trenérovi, ideálně někomu, kdo žije poblíž. Spolupráce s dobrým trenérem přináší mnoho výhod a urychluje váš proces pokroku. Trenér vám může poskytnout cenné rady ohledně techniky, stravování, závodní strategie a sportovní psychologie. Dále vám navrhne tréninkový program, který bude odpovídat vašim individuálním potřebám. Vzhledem k tomu, že duatlon a triatlon jsou individuální sporty, spolupráce s trenérem vám pomůže rychlejšímu rozvoji a minimalizaci možných komplikací spojených se zraněními, vyhořením nebo přetrénováním.

Dalším způsobem jak urychlit svůj pokrok, je účast na triatlonovém soustředění. Během takových soustředění se můžete mnoho naučit o tréninku, výživě, technice a závodění. Připojení k triatlonovému klubu je také výhodné, protože zde získáte podporu, odborné znalosti, zkušenosti, závodění a navážete přátelství s dalšími mladými sportovci. Pokud máte v okolí triatlonový klub, je dobré se do něj zaregistrovat. Pro starší dorostence a juniory jsou vhodné závody ve sprintu, zatímco pro mladší je možné uspořádat závody na kratší vzdálenosti.

Je důležité si uvědomit, že duatlon a triatlon jsou sporty s vysokými náklady, především co se týče cyklistického vybavení. (Průvodce triatlonem pro začátečníky, 2020) Nemusíte však mít nejmodernější a nejdražší vybavení. Důležitější je mít silnou motivaci a stát se špičkovým sportovcem ve své kategorii. Když vyrostete z kola a bude čas ho vyměnit, můžete se poradit se staršími kolegy ohledně jejich prodeje. Stejně tak můžete své staré kolo nabídnout mladším sportovcům. Bez ohledu na to, co čtete v časopisech nebo slyšíte od přátel, klíčem k pokroku je především vaše fyzická kondice a ne vybavení.

2.3.3 Senioři a veteráni

Senioři a veteráni v triatlonu představují jedinečnou skupinu sportovců, kteří si ponechávají vášeň a odhodlání věnovat se tomuto náročnému sportu i ve vyšším věku.

Senioři a veteráni se často rozhodují zapojit se do triatlonu z různých důvodů. Mezi nejčastější patří zdraví a pohoda. Triatlon je výborný způsob, jak si udržovat kondici, zlepšovat zdraví a fyzickou kondici v pozdějším věku.

Účast na triatlonových závodech přináší příležitost k setkávání se se stejně smýšlejícími lidmi a budování nových přátelství. (Friel, 2014) (Frédéric Sultana, 2012)

Pravidelný trénink triatlonu může mít pro seniory a veterány řadu zdravotních přínosů, jelikož triatlon vyžaduje koordinaci pohybů a zvyšuje flexibilitu, což je pro seniory důležité pro udržení správného držení těla a prevenci zranění.

Pravidelná fyzická aktivita má pozitivní vliv na duševní zdraví, snižuje stres a podporuje pocit pohody a spokojenosti. (Friel, 2014) (Frédéric Sultana, 2012)

Přestože senioři a veteráni v triatlonu mají mnoho motivací, existují také specifické výzvy a překážky, se kterými se mohou setkat jako jsou zdravotní omezení spojená s věkem. Je důležité naslouchat tělu a konzultovat s lékařem před zahájením tréninkového programu. Senioři mohou vyžadovat delší dobu na regeneraci po náročném tréninku nebo závodě.

Senioři a veteráni v triatlonu představují důkaz toho, že věk není překážkou pro aktivní a zdravý životní styl. Dle (Friel, 2014) přináší triatlon mnoho přínosů, jak pro jejich fyzické, tak duševní zdraví. Jejich příběhy a rozhodnutí mohou sloužit jako inspirace pro všechny, kteří chtějí ve vyšším věku aktivně žít a dosahovat svých cílů v triatlonu.

2.4 Triatlon, strava a psychické dopady

Už od starověku člověka provází snahy o zvýšení fyzické síly, bojového ducha a sportovního výkonu prostřednictvím přijaté potravy. První zmínky o těchto pokusech sahají až do 5. - 4. století př. n. l. (Vilikus, 2020)

Nicméně první zmínky o doplňcích stravy založených na vědeckých základech se objevují až v první polovině 20. století, kdy byly představeny nové poznatky o fyziologii svalové práce, energetických zdrojích při zátěži a specifických rolích jednotlivých živin v souvislosti s fyzickou zátěží. Tyto poznatky přispěly k rozvoji doplňků stravy, které mají za cíl podporovat sportovní výkon.

Doplňky stravy jsou navrženy tak, aby poskytovaly tělu potřebné živiny a přispívaly k efektivnímu fungování během fyzické aktivity, jak zmiňuje (Vilikus, 2020) Mezi tyto doplňky patří vitamíny, minerály, proteiny, sacharidy a další látky, které pomáhají optimalizovat výživu sportovců.

Je důležité mít na paměti, že volba a užívání doplňků stravy by měly být opřeny o vědecké poznatky a konzultovány s odborníky. Každý sportovec má individuální potřeby a používání doplňků stravy by mělo být přizpůsobeno jeho specifickým cílům, zátěži a zdravotnímu stavu (Vilikus, 2020).

Každý, kdo si někdy vyzkoušel nějaký sport, dá jistě za pravdu v tom, že jídlo, které zkonsumoval v období krátce před začátkem své fyzické aktivity ovlivnilo jeho výkon, a to jak pozitivně, tak negativně. Všeobecně můžeme říct, že jídla s vyšším obsahem tuků, bílkovin a vlákniny, vyžadují delší časový úsek pro své dokonalé zpracování.

Výběr jídel a jejich načasování je ve velké míře záležitostí individuálního experimentování.

Podle zkušeností je zřejmé, že střeva snáší méně intenzivní nebo méně "pohyblivou" zátěž, jako je plavání nebo jízda na kole lépe než zátěž spojenou s během. Tento fakt nám umožňuje odvodit optimální časový interval, který bychom měli dodržovat před jednotlivými typy zátěže. Je vhodné konzumovat poslední pevné jídlo

zhruba 4-3 hodiny před začátkem zátěže. Tímto způsobem dáváme střevům dostatek času na trávení a přípravu na fyzickou aktivitu (Formánek, 2003).

„Jako příklad si uveďme třeba vývar ze zeleniny a drůbežního masa následovaný bezmasým jídlem (rýžový nákyp s ovocem a trochou tvarohu nebo špagety s kečupem a sýrem nebo šunkofleky zapékané s vejci)“ (Vilikus, 2020).

„V době cca 2–1 hod. před začátkem zátěže je možné konzumovat ještě malou, dobře stravitelnou svačinu. Základním požadavkem je zvýšený podíl sacharidů, nízký podíl tuků a přiměřený obsah bílkovin a vlákniny“ (Formánek, 2003).

2.4.1 Celkové nutriční požadavky

Nutriční požadavky pro triatlonisty jsou důležité pro optimální výkon, regeneraci a udržení zdraví. Dle výzkumu (Anne Z. Hoch DO, 2007) bylo zjištěno, že šedesát procent triatlonistů má kalorický deficit, 53% mělo deficit sacharidů, 47% mělo deficit tuku, 40% mělo deficit bílkovin a 33% mělo deficit vápníku.

Triatlon je náročný sport, který vyžaduje vytrvalostní výkon a fyzickou zdatnost ve třech různých disciplínách. Zde jsou obecné zásady a cílové hodnoty pro nutriční požadavky triatlonistů:

1. Energetický příjem:

- Triatlonisté by měli získávat dostatečný energetický příjem, aby pokryli nároky na trénink, regeneraci a během závodů.

- Cílová hodnota pro energetický příjem se obvykle pohybuje mezi 45 až 65 kcal/kg tělesné hmotnosti denně, v závislosti na individuálních potřebách a intenzitě tréninku.

2. Makroživiny:

- Sacharidy: Sacharidy jsou hlavním zdrojem paliva pro vytrvalostní aktivity. Doporučuje se, aby příjem sacharidů tvořil přibližně 55-65 % celkového energetického příjmu.

- Bílkoviny: Bílkoviny jsou důležité pro regeneraci a opravu svalové tkáně. Doporučuje se, aby příjem bílkovin byl mezi 15-20 % celkového energetického příjmu.

- Tuky: Tuky jsou důležité pro energetickou rezervu a absorpci vitaminů. Příjem tuků by měl být přibližně 20-30 % celkového energetického příjmu.

3. Hydratace:

- Správná hydratace je klíčová pro udržení výkonu a prevenci dehydratace.

- Triatlonisté by měli pravidelně pít během tréninku i závodů a sledovat barvu moči jako indikátor hydratace.

- Doporučuje se konzumovat asi 400-800 ml tekutin za hodinu tréninku, v závislosti na intenzitě a podmínkách.

4. Mikroživiny:

- Vitaminy a minerály jsou důležité pro správné fungování těla a optimalizaci výkonu.

- Doporučuje se zdravá a vyvážená strava, která zahrnuje různorodé potraviny, aby se zajistil dostatečný příjem mikroživin.

5. Timing stravy:

- Správný timing stravy je důležitý pro zajištění dostatečného energetického příjmu před, během a po tréninku a závodech.

- Před tréninkem a závody je vhodné konzumovat lehké a snadno stravitelné jídlo bohaté na sacharidy.

- Po tréninku je důležité obnovit zásoby energie a regenerovat s pomocí vyváženého jídla obsahujícího sacharidy a bílkoviny.

Je důležité si uvědomit, že individuální nutriční požadavky se mohou lišit v závislosti na jednotlivci, tréninkovém plánu a osobních cílech. Je proto vhodné konzultovat s odborníkem na výživu nebo dietologem, aby se přizpůsobil optimální plán stravování pro triatlonisty.

Po vyčerpávajícím vytrvalostním výkonu dochází ke katabolickým reakcím a rozkladu bílkovin. Aby sportovec vykompenzoval tyto procesy a minimalizoval ztrátu svalové hmoty, měl by ve svém prvním jídle po výkonu dodat přibližně 0,5 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti. (Vilikus, 2020)

2.4.2 Doplnková výživa

V posledních letech se sportovní doplňková výživa stala středem zájmu mnoha sportovců, včetně triatlonistů. Její význam však vyvolává různorodé názory, od absolutního odmítání po přeceňování jejích účinků. (Friel, 2014)

Sportovní doplňková výživa nabízí širokou škálu funkcí, které zahrnují zlepšení sportovního výkonu, podporu správného pitného režimu, regeneraci, péči o klouby a také příjem vitamínů a minerálů. Při správném výběru a použití těchto výrobků je možné dosáhnout rychlejšího dosažení cílů a zajištění zdravotní prevence.

Je důležité konzultovat používání sportovní doplňkové výživy s odborníkem, který pomůže vybrat vhodné produkty. Kromě toho je také klíčové vybírat výrobky od renomovaných výrobců, kteří zaručují kvalitní suroviny a uvádějí na etiketách přesné informace o obsahu výrobků. S ohledem na možný dopingový charakter některých složek, zejména u dovozových přípravků, které nejsou schválené Ministerstvem zdravotnictví pro volný prodej v ČR, je vhodné hledat na etiketách potvrzení od Antidopingového výboru ČR. (Vilikus, 2020) (Brazier, 2014)

Je tedy důležité přistupovat k používání sportovní doplňkové výživy s odborným poradenstvím a pečlivě vybírat produkty od renomovaných výrobců, abychom zajistili bezpečnost a efektivitu při dosahování našich sportovních cílů. „ (kolektiv, 2020)

2.4.3 Důležitost psychiky v triatlonu

Triatlon je sport, který klade velký důraz nejen na fyzickou vytrvalost a technické dovednosti, ale také na psychickou sílu a odolnost. Psychika hraje klíčovou roli v dosažení výkonu a úspěchu v triatlonu. Zde je několik důležitých aspektů, které ilustrují, proč je psychika v triatlonu tak zásadní:

1. Mentální odolnost: Triatlon je náročný sport, který přináší fyzické a psychické výzvy. Mentální odolnost je schopnost zůstat silným a soustředěným i při vysoké únavě, bolesti a nepříjemných situacích během závodu. Je to schopnost překonat vnitřní pochybnosti, bojovat s negativními myšlenkami a udržet motivaci a sebedůvěru. (Friel, 2014)

2. Strategie zvládnání stresu: Triatlon může být stresující nejen fyzicky, ale také emocionálně. Zvládnání stresu a udržování klidu v důležitých okamžicích je klíčové pro dosažení optimálního výkonu. Psychická odolnost a schopnost se rychle adaptovat na neočekávané situace jsou zásadní pro úspěch v triatlonu. (Slepičková, 2005)

3. Vizuální a mentální příprava: Mentální příprava zahrnuje vizualizaci, pozitivní afirmace a mentální trénink. Vizuální představování úspěchu a představování ideálního průběhu závodu může pomoci triatlonistovi udržet motivaci a důvěru. Mentální příprava také zahrnuje vytvoření strategie, plánu a představování situací, které se mohou v průběhu závodu vyskytnout, a připravit se na jejich úspěšné zvládnutí. (Chinmoy, 2022) (Slepičková, 2005)

4. Sebedůvěra a pozitivní myšlení: Sebedůvěra je klíčovým faktorem v triatlonu. Věřit si, svým schopnostem a přesvědčení, že jste schopni dosáhnout svých cílů, je

důležité pro dosažení maximálního potenciálu. Pozitivní myšlení a sebeposílení pomáhají triatlonistům překonávat překážky, zvládat bolest a neúspěchy a udržovat motivaci v dlouhých závodech.

5. Emoční stabilita: Triatlon může vyvolávat silné emoce, jako je radost, nadšení, stres, frustrace nebo úzkost. Dovednost regulace emocí a udržování emocionální stability je důležitá pro udržení soustředění a efektivity v průběhu závodu. Emoční inteligence a schopnost se rychle přizpůsobit emocionálním výkyvům jsou klíčové pro úspěch v triatlonu.

Celkově lze říci, že psychika hraje v triatlonu rozhodující roli. Mentální odolnost, strategie zvládání stresu, vizuální a mentální příprava, sebedůvěra, pozitivní myšlení a emoční stabilita jsou faktory, které mohou ovlivnit výkon triatlonisty. Trénink mysli je proto nedílnou součástí tréninkového plánu triatlonisty a může značně přispět k dosažení úspěchu v tomto náročném sportu.

2.5 Triatlon ve světě

2.5.1 Osobnosti světového triatlonu

DAVE SCOTT, 1954, USA

Dave Scott je legendou ve světě triatlonu a považuje se za jednoho z největších triatlonových závodníků v historii. Narodil se v roce 1954 v USA. Je známý pro své úspěchy v závodě Ironman Hawaii. Dave Scott vyhrál tento prestižní závod celkem šestkrát v letech 1980, 1982, 1983, 1984, 1986 a 1987. Poprvé zvítězil v roce 1980 s časem 9:24:33. Jeho poslední vítězství na Havaji ne však ale poslední závod vyhrál s časem 8:34:13 v roce 1987. Jeho přezdívka "The Man" (Muž) odráží jeho dominantní postavení ve světě triatlonu během 80. let. Nejlepší světový výkon držel neuvěřitelných sedm let od roku 1989 s časem 8:01:39 (Ironman Japan), než ho překonal Luc van Lierde. (Formánek, 2003)

MARK ALLEN, 1958, USA

Mark Allen je další významnou osobností v triatlonovém světě. Narodil se v roce 1958 v USA. Je považován za jednoho z nejlepších dlouhodobých triatlonových závodníků v historii. Mark Allen je známý zejména svými úspěchy v závodě Ironman Hawaii, který vyhrál celkem šestkrát v letech 1989, 1990, 1991, 1992, 1993 a 1995. Jeho rivalita s Daveem Scottem a jejich epické souboje v Havaji jsou zapsány do historie triatlonu.

Byl prvním triatlonistou, který vyhrál jak havajský šampionát, tak ITU mistrovství světa v krátkém triatlonu, a dokonce v jednom roce.

PAULA NEWBY-FRASER, 1962, USA (DO ROKU 1995 Zimbabwe)

Paula Newby-Fraser se narodila v roce 1962 ve Spojených státech, avšak do roku 1995 závodila za Zimbabwe. Je považována za jednu z nejúspěšnějších triatlonistek všech dob. Je devítinásobnou vítězkou závodu Ironman Hawaii, což je rekord mezi ženami. Její úspěchy na Havaji zahrnují vítězství v letech 1986, 1988, 1989, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995 a 1996. Paula Newby-Fraser je známá svou vytrvalostí a schopností překonávat fyzické a mentální výzvy triatlonu.

V roce 1992 nejdříve zvítězila v Japonsku a pouhých 14 dní poté opět v Evropě. I v roce 2001 dokázala odolávat soupeřkám o 20 let mladším a doběhla na čtvrtém místě pod "banana tree".

BRIGITTE McMAHON, 1967, ŠVÝCARSKO

Brigitte McMahon se narodila v roce 1967 ve Švýcarsku. Je švýcarskou triatlonistkou a vítězkou olympijského triatlonového závodu. Její největší úspěch přišel v roce 2000 na Letních olympijských hrách v Sydney, kde se stala první olympijskou šampionkou v triatlonu. Její vítězství na olympiádě výrazně přispělo k popularizaci triatlonu a zvýšení jeho prestiže.

Tito sportovci zanechali trvalý otisk ve světě triatlonu a jejich úspěchy inspirovaly a motivují mnoho dalších závodníků po celém světě.

(Formánek, 2003)

2.5.2 Světové závody

2.5.2.1 Historie světových triatlonových závodů

Triatlon se stal jedním z nejpopulárnějších a nejuznávanějších sportů na světě. Jeho původ se datuje do 70. let 20. století a od té doby se vyvinul z malého, neznámého sportu na mezinárodně uznávanou soutěžní disciplínu. (Formánek, 2003)

Triatlon vznikl jako sportovní disciplína spojující tři disciplíny: plavání, cyklistiku a běh. První oficiální světový triatlonový závod se uskutečnil dne 24. září 1974 v Mission Bay v San Diegu, Kalifornie. Tento závod byl organizován skupinou atletů, kteří chtěli vyzkoušet, jak si poradí s kombinací těchto tří disciplín.

Po úspěchu prvního závodu se triatlon rychle rozšířil do dalších částí světa. Mezinárodní triatlonová unie (ITU) byla založena v roce 1989 a stala se hlavní organizací pro řízení a rozvoj triatlonu. ITU pořádá mistrovství světa v triatlonu a olympijské triatlonové soutěže. (Friel, 2014)

Triatlon získal své místo na programu letních olympijských her v roce 2000 v Sydney. Tímto krokem se triatlon dostal do povědomí veřejnosti a jeho popularita se ještě zvýšila. Olympijský triatlon se skládá z plavání na 1,5 km, cyklistiky na 40 km a běhu na 10 km.

V průběhu let se triatlonové závody staly více než jen jednorázovými akcemi. Vznikly triatlonové série, které zahrnují závody po celém světě, jako například ITU světový pohár, Ironman série a další. Tyto série nabízejí profesionálním triatlonistům a amatérům možnost soutěžit na různých úrovních a získat mezinárodní uznání.

Triatlon se stal také sportem s neustále rostoucí základnou fanoušků a účastníků. Lidé všech věkových skupin se zapojují do triatlonových závodů, buď jako rekreační sportovci, nebo jako vážní soutěžní triatlonisté.

Díky svému dynamickému charakteru a kombinaci různých disciplín se triatlon stal jedním z nejoblíbenějších sportů na světě. Historie světových triatlonových závodů je plná vzrušujících okamžiků, významných milníků a inspirujících příběhů sportovců, kteří se vypracovali na vrchol triatlonového světa.

2.5.2.2 Vybrané světové závody

IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP, Kona, Havaj, USA

IRONMAN Triathlon World Championship je nejprestižnější a nejslavnější triatlonovou událostí na světě. Každý rok se koná v Kona na Havaji, USA. Závod představuje vrcholnou událost pro profesionální triatlonisty i kvalifikované amatérské sportovce. Trasa zahrnuje 3,8 km plavání v oceánu, 180 km cyklistiky přes lávová pole a maraton (42,195 km) po náročném terénu Kona. IRONMAN Triathlon World Championship je proslulý svými extrémními podmínkami, včetně horkého počasí, silného větru a obtížného terénu. (Christoph A Rüst, 2012), (Formánek, 2003)

EMBRUNMAN, Embrun, Francie

Evropa může být pyšná, že nejtěžší klasický triatlon vlastní právě ona. Obtížnost „železných“ vzdáleností spočívá na třech parametrech: teplota, resp. Vlhkost ovzduší, protivítr a profil trati zejména, převýšení cyklistického Embrunmana vzbuzuje úctu. Cyklisté se na Col d Izoard ocitnou ve výši 2360 m. EMBRUNMAN je jedním z nejtěžších a nejnáročnějších dlouhodistančních triatlonů na světě. Závod se koná v malebném městě Embrun ve francouzských Alpách. Trasa závodu zahrnuje 3,8 km plavání v jezeře Serre-Ponçon, 188 km cyklistiky v kopcovitém terénu a náročném horském prostředí a zakončuje se maratonem (42,195 km) v horském prostředí. (Formánek, 2003)

TRIATHLON DE NICE, Nice, Francie

TRIATHLON DE NICE je jedním z nejprestižnějších triatlonů ve Francii. Závod se koná v nádherném prostředí Nice na francouzské Riviéře. Trasa zahrnuje 3,8 km plavání v Středozemním moři, 180 km cyklistiky po malebném pobřeží a maraton (42,195 km) v okolí města Nice. TRIATHLON DE NICE přitahuje světové hvězdy triatlonu i amatérské sportovce, kteří si přijdou vyzkoušet jedinečnou atmosféru tohoto závodu (Formánek, 2003) (Koktová, 2009)

IRONMAN EUROPE (Challenge Triathlon), Roth, Německo

IRONMAN EUROPE, dříve známý jako Challenge Triathlon Roth, je jedním z nejvýznamnějších triatlonů v Evropě. Závod se koná v Rothu, Německo. Trasa zahrnuje 3,8 km plavání v kanále Main-Donau, 180 km cyklistiky po rovinatém a rychlém terénu a maraton (42,195 km) v okolí Rothu. IRONMAN EUROPE je známý svou skvělou organizací, velkou podporou fanoušků a atmosférou, která přitahuje tisíce diváků každý rok.

Rekord trati, který zároveň představuje nejlepší světový výkon, dosáhl Luc van Lierde časem 7:50:27. V roce 1997 dokázal dokonce Thomas Hellrigel, umístěný na čtvrtém místě, překonat hranici osmi hodin. V Rothu v roce 1991 pak žena poprvé překonala devítihodinovou hranici, a to Thea Sijbesmaová časem 8:55:29. (Formánek, 2003) (www.ironman.com, 2023) (www.triatlony.com, 2023)

IRONMAN LANZAROTE, Lanzarote, Španělsko

IRONMAN LANZAROTE je jedním z nejznámějších a nejtěžších Ironman triatlonů na světě. Závod se koná na ostrově Lanzarote ve Španělsku. Trasa zahrnuje 3,8 km plavání v Atlantském oceánu, následované cyklistikou (180 km) s mnoha technickými stoupáními a klesáními a maratone (42,195 km) po žhavém a vulkanickém terénu ostrova. IRONMAN LANZAROTE je považován za jednu z nejtěžších výzev v rámci Ironman triatlonového okruhu.

Sportovci z českomoravské kotliny mají pro Lanzarote velkou přízeň, protože se tato lokalita podobá Ohňovým horám na Havaji. Krajinu zde totiž charakterizuje stejná atmosféra, včetně lávy, horka a větru, které jsou proslulé na ostrově Big Island. Navíc je zde také ideální terén pro cyklistiku s pěknými zvlněnými tratěmi. (Formánek, 2003) (www.ironman.com, 2023)

MRS. T'S CHICAGO TRIATHLON

Ve státě Illinois se nachází město Chicago, které je domovem nejmohutnějšího triatlonového závodu na světě. Nikde jinde na světě nevidíte 5 300 závodníků na trati 1,5 – 40–10. Tento závod je součástí národní kvalifikační série a také série Triathlon Pro Tour. Poskytuje 5 míst profesionálům a 27 míst amatérům, kteří se mohou kvalifikovat.

Teplota během závodu se pohybuje mezi 24–35 °C a vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 50–95 %. Plave se ve vodě jezera Michigan, která má teplotu mezi 17–22 °C. Cyklistická část závodu je rovinatá a probíhá po čtyřproudé silnici zvané Chicago's Lake Shore Drive. Běžecská část se také odehrává na rovině.

Město Chicago si tímto závodem upevňuje svou pozici jako místo, kde se konají masivní triatlonové události s vysokou účastí a atraktivními podmínkami pro závodníky.

(Formánek, 2003) (www.ironman.com, 2023)

Tyto závody jsou jen příkladem několika světových triatlonových událostí, které nabízejí různé výzvy a jedinečné prostředí pro triatlonisty z celého světa.

2.6 Triatlon v ČR

Triatlon se v Československu vyvíjel dost spontánně. Zásadní pro něj ale bylo datum 17. listopadu 1984, kdy se v Jičíně kolem skupiny Stanislava Podzimka shromáždili všichni, kdo něco znamenali v československém triatlonu. Založil se Československý koordinační výbor triatlonu (ČSKVT) v jehož čele byl předsedou Václav Vítovec.

S rokem 1985 přišla na svět i první tiskovina která přinášela triatlonové informace – „Zpravodaj“ kde byl i netrpělivě očekávaný kalendář triatlonů. o tuto tiskovinu se zasloužil další z nadšenců Viktor Kempf. (Formánek, 2003)

„Nejméně důležitý důsledek valdického setkání: ČSKVT rozšel do krajů své potomky – Krajské koordinační výbory triatlonu.“ (Formánek, 2003)

Budování triatlonové komunity se od počátku ČSKVT účastnil i Pavel Kořan, šéf tělovýchovně branného oddělení ÚV SSM a také jeho spolupracovník Vladimír Bek. Podle možností tito dva vyjadřovali svoje sympatie i hmotně např.: výjezdní semináře, informační materiály, triatlonové soutěže v rámci SSM, a to vše se pohybovalo dokonce na krajské úrovni. Díky tomu se SSM stal první oficiální organizací, která triatlon uznala na úřední úrovni.

Před listopadem 1989 byl nařízen zákaz účasti vojáku na triatlonových soutěžích.

Vojákům z povolání se nedoporučoval kontakt s touto podivnou soutěží. Naštěstí se našla řada nadšenců z naší lidové armády, které i přes toto nařízení triatlon pohltil. (Formánek, 2003)

„Mezi všemi ať zaznějí dvě jména: nepřekonatelný Stanislav Podzimek – zakladatel legendárního Železného muže v Jičíně – Valdicích a autor muzea triatlonu, zatím soukromého, majitel nesmírně cenného archivu, autor „Začátků československého triatlonu 1980–1990“, a Karel Schnieder, aktivní triatlonista a propagátor triatlonu v armádě.“ (Formánek, 2003)

V roce 1984 ještě neexistoval žádný samostatný oddíl triatlonu. Situace se ale naštěstí v roce 1985 změnila. V Československu 3. června byl založen první triatlonový oddíl. (Formánek, 2003)

“V TJ ČSAD České Budějovice měl na historickém okamžiku velký podíl Ing. Ladislav Dvorský a jeho přátelé. Ing. Dvorský stanul o několik let později v roce 1992 v čele Českého svazu triatlonu jako předseda. První profesionální klub byl založen 21.5.1990. „ (Formánek, 2003)

2.6.1 Český svaz triatlonu

Český svaz triatlonu – ČSTT je tu od ledna 1993 jehož předsedou byl Pavlem Kořenem, který již od začátku triatlon zarytě podporoval.

Nemálo úkolu stalo před Výkonným výborem Českého triatlonového svazu. Ovšem největší díl nesla Sportovně – technická komise a Komise trenérsko – metodická.

V čele s Jaromírem Horákem se sportovně technická komise zaměřila na vybudování lákavé a atraktivní domácí soutěže. V roce 1994 ČSTT získal svaz prostředky na financování Českého poháru díky tomu, že uzavřel poprvé smlouvu s marketingovým partnerem Agnes Plus. (Formánek, 2003)

„V roce 1995 se partnerem svazu stala agentura Sport Agency s.r.o., za jejíž spolupráce se z Českého poháru stal seriál s dobrým ekonomickým a mediálním zázemím.“ (Formánek, 2003)

2.6.2 Osobnosti českého triatlonu

Tomáš Kočař, 1965

Je zásluho právě Tomáše Kočaře že triatlonový svět začal Čechy brát vážně. Již od počátku psal dějiny českého (Československého) triatlonu. Ve své sbírce má sedm titulů mistra republiky a prakticky desetiletí doma neměl konkurenci. Především však bořil mezinárodní bariéry. V roce 1991 na mistrovství Evropy v Ženevě se umístil na v té době fantastickém čtvrtém místě. Na MS v kanadské Muskoc se o rok později prosadil do první světové desítky jako první Čech v historii, když skončil devátý. Jakožto bývalí plavec z vody vždy vylézal mezi prvními. (Formánek, 2003)

Petr Vabroušek, 1973

Od roku 1999 je bezkonkurenčně jedničkou mezi Českými triatlonovými vytrvalci.

K triatlonu se dostal přes veslování což není úplně běžné. Jeho bratr Michal zůstal u veslařské kariéry a stal se mistrem světa. Největším šokem bylo, když Vabroušek zaujal šesté místo na Ironman Austrlia v roce 1999. dalším s jeho mnoha úspěchů byl čas 8:04:11 při Holland Triatlon v Almere kde získal nejen stříbrnou medaili z ME ale i dvanáctý nejlepší výkon v Ironmanovi vůbec. (Formánek, 2003) (Vabroušek, 2019)

„Petr Vabroušek je v zahraničí nejvíce zpovídaným českým triatlonistou. Fascinuje osobitým přístupem k dlouhému triatlonu: „Nerad trénuji, rád závodím.“ Proto šest závodů za rok, většinou v první desítce, pokládá za přirozené. Novináři při jeho apetitu ztrácejí přehled, nicméně si říkají: „První desítka na Havaji by Vabrouškovi setsakra slušela“. (Formánek, 2003)

Jaroslav Pavelka 1950

„Je jediným mistrem světa triatlon, kterého Česko vlastní. V konkurenci sedmi zemí – Česko bylo osmou – získal Pavelka titul mistra světa v desetinásobném dlouhém triatlonu v roce 1994 A o rok později k němu přidal další titul na trati 15násobné. V roce 1997 byl na deka triatlonu. (Formánek, 2003)

Martin Krňávek, 1974

Od závodního plavání přešel rodák z Karlových Varů již jako dorostenec k triatlonu a v roce 1994 se stal juniorským vicemistrem Evropy. Jako první Čech vyhrál seriál evropského poháru v letech 1997 a 1998 také jeho dvě pátá místa na světovém šampionátu (1998 Lausanne, 1999 Montreal) stojí českých triatlonových dějinách nejvýše. „ (Formánek, 2003)

Jan Řehula, 1973

Známi český triatlonista. Mezi jeho největší úspěchy patří bronzová medaile z olympiády v Sydney v roce 2000. Působil jako trenér u jihokorejské a poté u české triatlonové reprezentace. (Jan Řehula, 2023)

Lenka Radová, 1979

Stala se jako první Češka příslušnicí světové triatlonové elity. V jejím mládí se zajímala o gymnastiku, kanoistiku, běh na lyžích ale v roce 1995 se našla v triatlonu. Zprvu se prosazovala pouze na mezinárodním poli v duatlonu. 2001 pro ni byl zlomovým rokem umístila se osmá na Hrách dobré vůle v Brisbane, na jedenáctém místě na MS v Edmontonu a na čtvrtém místě v závodě SP v Tiszaujavarosi. Historicky nejvyšším umístěním české ženy se stalo její páté místo na mistrovství Evropy v Györu. (Formánek, 2003)

Renata Berková, 1975

Na mezinárodní scéně se prosadila již v roce 1995 když obsadila osmé místo na mistrovství Evropy ve Stockholmu. Na olympijské hry v Sydney se probojovala jako jediná česká žena a v roce 2000 finišovala na 29. místě. (Formánek, 2003)

Na 32. místě se poté umístila na olympijských hrách v Athénách v roce 2004. (Renata Berková, 2023)

Gabriela Loskotová, 1975

Patří ke stálícím českého triatlonového nebe od roku 1997. Její jméno se do historie zapsalo sezonou 2000 kdy se při Ironman Europe kvalifikovala a posléze se jí jako první Češce podařilo dokončit Havajský závod. Další zápis do historie českého triatlonu přinesl rok 2002 kdy jako první Češka překonala hranici deseti hodin při kvalifikačním závodě Ironman Germany ve Frankfurtu s časem 9:57:09. (Formánek, 2003)

2.6.3 Triatlon v Jihočeském kraji

Triatlon v Jižních Čechách představuje vzrušující a populární sportovní aktivitu, která láká jak nadšené amatérské sportovce, tak i profesionální závodníky. Tato oblast nabízí ideální prostředí pro provozování triatlonu díky své krásné přírodní scénérii a bohatým sportovním možnostem. Jihočeský kraj je druhým nejpočetnějším krajem s 21 kluby. (Pazdírka, 2012)

Jižní Čechy jsou známé svými malebnými krajinami, zelenými lesy, řekami a jezery, které vytvářejí optimální podmínky pro plaveckou část triatlonových závodů. Místní jezera, jako například Lipno, vytvářejí dokonalé prostředí pro plavání a přitahují jak začínající, tak i pokročilé plavce. Plavecké tratě jsou pečlivě navrženy a zajišťují bezpečné prostředí pro plavání v přírodních vodách. (Strolený, 2023)

Co se týče cyklistiky, Jižní Čechy nabízejí rozmanité terény, od rovinných silnic až po kopcovité trasy, které uspokojí jak zkušené cyklisty, tak i rekreační jezdce. Cyklistické trasy v této oblasti často procházejí malebnými vesnicemi, historickými památkami a přírodními rezervacemi, což přidává závodním trasám nezapomenutelný ráz. (www.kudyznudy.cz, 2023)

Běžecská část triatlonu se odehrává na různých typech povrchů, od asfaltu přes lesní cesty až po přírodní stezky. Jižní Čechy mají hustou síť dobře udržovaných běžecských tras, které umožňují závodníkům vychutnat si krásu okolní krajiny a překonat své výkonnostní limity. (Můj triatlon, 2023)

Triatlonové události v Jižních Čechách jsou organizovány s cílem přilákat sportovce z celého regionu i zahraničí. Místní triatlonové kluby a organizace spolupracují na vytváření závodního kalendáře, který zahrnuje různé vzdálenosti a kategorie pro různé úrovně závodníků. Mezi nejznámější triatlonové události v Jižních Čechách patří Triatlon Lipno, Triatlon Třeboň a Triatlon České Budějovice. (www.triatlony.com, 2023)

Celkově lze říci, že triatlon v Jižních Čechách je nejenom sportem, ale i způsobem, jak objevovat krásy této oblasti. Propojuje sportovní výkony s přírodními a kulturními hodnotami regionu, a tím přispívá k jeho atraktivitě pro sportovce i turisty.

3. Praktická část

3.1 Cíle Práce

Cílem této bakalářské práce je popsat vznik a historii zmíněného sportovního týmu. (založení týmu, zakládající členové, proč vlastně vznikla myšlenka založit oddíl a jaké byly překážky při jeho zakládání. Jak probíhala první sezóna. Sportovní akce, které oddíl pořádá. Úspěchy členů oddílu. Členská základna.)

3.2 Úkoly práce

K uskutečnění stanoveného cíle bylo potřeba stanovit úkoly k jeho splnění:

1. Provedení rozboru obsahu odborné, vědecké, české i zahraniční literatury.
2. Utvořit pohled na vznik klubu a jeho první sezónu.
3. Zhodnocení webových stránek triatlonového týmu.
4. Představit sportovní akce pořádané klubem.
5. Provedení rozhovoru se zakládajícími členy a členy základny.
6. Provedení dotazníkového šetření, jako podpůrné k rozhovorům.
7. Vyhodnocení a interpretace výsledků.
8. Diskuse.
9. Stanovení závěrů.

4. Metodika

1. Výběr respondentů:

- Pro dosažení cíle výzkumu byli vybráni 2 zakládající členové klubu TriSK a 2 členové členské základny klubu. Tito respondenti poskytli klíčové informace týkající se vzniku klubu a jejich spokojenosti s fungováním klubu.

2. Sběr dat:

a) Teoretická část:

- V rámci teoretické části práce byli využity dostupné informace z odborné literatury, která se zabývá vývojem triatlonu ve světě i v České republice, dopady výživy na výkon a psychické aspekty triatlonu. Tato literatura bude analyzována a použita k formování teoretického rámce práce.

b) Praktická část:

- Pro získání konkrétních dat o vzniku klubu a spokojenosti členů s jeho fungováním byli použity dvě metody sběru dat: rozhovory a dotazníky.

- Rozhovory: Provedla jsem rozhovory se zakládajícími členy klubu TriSK, abych získala hlubší vhled do procesu založení klubu. Během rozhovorů jsem s respondenty diskutovala o postupech při vzniku klubu, sepsání stanov a svolání valné hromady.

- Dotazníky: Sestavila dotazník, který byl distribuován mezi členy klubu TriSK. Dotazník je zaměřen na jejich spokojenost s fungováním klubu, vztahy v klubu, atmosféru závodů a přípravu na závody. Dotazníky mi poskytly objektivní data o pohledu členů klubu a jejich preferenci být součástí klubu namísto samostatného závodění.

3. Analýza dat:

- Získaná data z rozhovorů a dotazníků jsme pečlivě analyzovala. Pro rozhovory použila metodu tematické analýzy, abych identifikovala hlavní témata a vzorce spojené s vznikem klubu a spokojeností členů. Dotazníková data jsou zpracována kvalitativně jako podpůrná k rozhovorům.

4. Závěr:

- Na základě analýzy dat a porovnání s původními hypotézami bude v závěru práce prezentováno zhodnocení výsledků. Bude se diskutovat, zda se první hypotéza o hladkém průběhu vzniku klubu potvrdila, a dále se zhodnotí spokojenost členů klubu a vztah klubu jako druhé rodiny.

5. Výsledky práce

5.1 TriSK

Triatlonový tým TriSK je jedním z předních triatlonových týmů v České republice a sídlí v Českých Budějovicích. Tým byl založen v roce 2006 a od té doby se stal významnou součástí české triatlonové scény. Tým má rozmanité složení členů různých věkových kategorií a zahrnuje jak amatéry, tak výkonnostní triatlonisty, kteří se pohybují i na mezinárodní úrovni.

Triatlonový tým TriSK klade důraz na trénink a přípravu svých členů, a to jak na individuální úrovni, tak i na týmových trénincích. Oddíl spolupracuje s kvalifikovanými trenéry, kteří pomáhají členům dosáhnout jejich sportovních cílů a zlepšit se ve všech třech disciplínách triatlonu – plavání, cyklistice a běhu.

Členové týmu TriSK se pravidelně účastní různých triatlonových závodů v České republice i v zahraničí. Je znám svými úspěchy a dobrou reprezentací na různých soutěžích. Mezi jejich cíle patří dosahování osobních rekordů, vítězství ve svých věkových kategoriích a účast na prestižních triatlonových akcích.

Triatlonový tým TriSK také usiluje o rozvoj triatlonu v Českých Budějovicích a aktivně se zapojuje do komunitních a společenských aktivit. Pořádá tréninkové kempy, workshopy a přednášky pro začínající i pokročilé triatlonisty.

TriSK je známý svou vřelou a přátelskou atmosférou, která podporuje týmovou spolupráci a vzájemnou podporu mezi členy. Tým představuje skvělou příležitost pro triatlonisty různých úrovní, kteří chtějí zlepšovat své dovednosti, setkávat se s dalšími nadšenci a dosahovat svých sportovních cílů.

5.1.1 Vznik triatlonového Klubu

Nápad na vznik triatlonového oddílu vznikl po mnoha setkáních a diskuzích mezi zakládajícími členy. Tito členové měli již dlouhou historii v plavání, triatlonu a duatlonu a dosahovali vynikajících výsledků v různých soutěžích po celé České republice.

Navzdory tomu, že byli často konkurenty z různých klubů, měli společný zájem založit jeden klub, kde by se stali členy. Chtěli vytvořit prostředí, ve kterém by se navzájem podporovali s jejich rodiny, protože chtěli sdílet svou vášeň se svými dětmi.

Budoucí členové se již dlouho věnovali různým triatlonovým a duatlonovým závodům na republikové i místní úrovni. Jeden z nich, Rost'a Šimůnek, se spojil s přítelem, který závodil za klub v Jindřichově Hradci. V té době v Českých Budějovicích nebyl žádný triatlonový klub. Nicméně se jejich představy o klubu začaly lišit od představ

vedení Jindřichohradeckého klubu. To je motivovalo přemýšlet o založení vlastního klubu v Českých Budějovicích, který by reflektoval jejich názory na správný způsob fungování klubu a pohodlí jeho členů. Chtěli, aby klub měl rodinnou atmosféru, kde by se všichni členové znali a navzájem si pomáhali.

Nicméně zakládající členové neměli žádné zkušenosti se založením klubu. A toto se Rostislav Šimůnek se tedy obrátil na prezidenta Jihočeského triatlonového svazu, Milana Heydricha, aby zjistil, zda by neměli problém založit další triatlonový klub v Českých Budějovicích pod záštitou jihočeského svazu. Předseda vyjádřil podporu, a tak zbývalo pouze založit klub a seznámit se s veškerou příslušnou legislativou.

Manželka zakládajícího člena, Mgr. Iveta Šimůnková, se zabývala studiem legislativy a dodnes se tímto tématem aktivně zabývá. Klub byl nejprve založen jako sportovní klub, registrovaný jako spolek, a později se transformoval do občanského sdružení.

V září 2006 se konala schůze přípravného výboru, která dala myšlence Triatlonového klubu reálný rozměr.

Zakládajícími členy byli: Rost'a a Iveta Šimůnkovi, Jana a Honza Šimkovi, Pavel Straka a David Koranda. Na této schůzi bylo také vybráno jméno klubu, a to "Triatlonový sportovní klub České Budějovice" s přezdívkou "TriSK ČB". Současně byly sestaveny stanovy klubu a "TriSK ČB" byl zaregistrován jako občanské sdružení na Ministerstvu vnitra ČR dne 19. září 2006.

"Triatlonový sportovní klub České Budějovice" (TriSK ČB) tedy vznikl na podzim roku 2006 jako občanské sdružení jednotlivců, kteří se věnují triatlonu a duatlonu.

Výběr názvu klubu byl pro zakládající členy složitý úkol. Chtěli, aby název a zkratka klubu vyjadřovaly příslušnost k triatlonu, byly snadno zapamatovatelné, aby bylo možné je rychle vyslovit během závodů a aby vypadaly dobře na dresu. Nakonec bylo vybráno jméno, které je známé dodnes, a bylo schváleno na valné hromadě klubu.

Další výzvou bylo určení designu dresů. Chtěli, aby byly různobarevné a aby bylo možné je dobře odlišit od dresů soupeřů během závodů. Inspiraci našli v přírodě, protože triatlon se koná v přírodním prostředí. Zvolili zelenou barvu, která byla atraktivní a na které by se zkratka klubu dobře vyjímal.

Dne 26. září 2006 se konala valná hromada, na které se zúčastnili příznivci triatlonu a duatlonu, a to v počtu 25 osob. Byly zvoleny hlavní orgány TriSKu, včetně výkonného výboru a dozorčí rady.

5.1.2 První sezóna

První sezona týmu "TriSK" se setkala s řadou komplikací, které ovlivnily jeho průběh a fungování. Jedním z hlavních problémů byla situace v plaveckém týmu, kde se objevily neshody a nedostatek spolupráce mezi vedením plaveckého oddílu a triatlonisty. Vedení plaveckého oddílu nejevilo ochotu uvolňovat plavce na triatlonové závody, což způsobovalo napětí mezi oběma skupinami.

Dalším aspektem, který přinesl komplikace, bylo prolínání plavecké a triatlonové sezóny. Harmonizace tréninkových plánů a závodních kalendářů pro obě disciplíny byla obtížná a často vedla ke kolizím a přetížení pro sportovce. To zhoršovalo jejich výkonnost a vyvolávalo frustraci v týmu.

Nalezení vhodných sponzorů bylo také výzvou pro tým. Obtížnost spočívala v konkurenčním prostředí, kde bylo mnoho dalších sportovních organizací, které také hledaly finanční podporu. Tým se musel intenzivně angažovat v jednáních se potenciálními sponzory a přesvědčovat je o přínosech spolupráce.

Přestože první sezona přinesla mnoho komplikací, tým "TriSK" se mohl pyšnit úspěšným zavedením dětské základny. Tato iniciativa se ukázala jako správný krok a přilákala mladé sportovce, kteří projevíli zájem o triatlon. Díky tomuto úspěchu se tým mohl orientovat na budoucí rozvoj a dlouhodobou udržitelnost.

5.1.3 Webové stránky triatlonového klubu.

„Triatlonový sportovní klub České Budějovice“ (zkráceně TriSK ČB) je spolufinancován statutárním městem České Budějovice

Jejich webové stránky jsou dobře spravovány, s dostatkem informací, úvodem, založením klubu, samozřejmě nechybí ani pořádané akce s informacemi a možnostmi přihlášení na závody.

Ze stránek je také dobře čitelná základna klubu a rozdělení na členy, závodního a dětského týmu a současně je představen i realizační tým. Na stránkách nechybí ani důležité kontakty na předsedu a místopředsedu klubu a také na marketingového manažera. Stejně tak odkazy na oficiální triatlonové webové stránky.

Co se mi opravdu líbí jsou uvedené zásady klubu. Z rozhovorů se členy jsem měla možnost poznat, že se těchto zásad drží a opravdu se je snaží realizovat.

„Zásady klubu:

- chceme ukázat krásu triatlonového a duatlonového sportu dětem a mládeži

- rádi bychom pořádali závody nejen pro „profesionály“, ale i pro širokou veřejnost s cílem blíže ji seznámit s triatlonem a duatlonem a případně jí umožnit se závodů aktivně zúčastnit

- spolupracovat s našimi „soupeři“ na rozvoji duatlonu a triatlonu nejen v jihočeském regionu, ale i v ČR

- budeme se snažit, aby se jméno „TriSK ČB“ objevovalo co nejčastěji a nejvýše ve výsledkových listinách, a to nejen v kategoriích jednotlivců, ale i týmů“

(uvedeno na <http://www.triskcb.com>)

Kdybych měla hodnotit webové stránky s přihlédnutím na to, že jsou tvořeny bez nároku na odměnu, jsou tyto stránky přínosem pro klub. Jako nováček, který hledá informace a chce se zapojit do některého triatlonového klubu, mám zde na stránkách vše potřebné pro kontaktování a první seznámení s klubem. Po shlédnutí stránek klubu bych se přihlásila i jako junior.

5.1.4 Závody pořádané klubem

Triatlon Podroužek

V okolí Autokempu Podroužek a stejnojmenného rybníku se pravidelně v srpnu koná triatlonový závod pro veřejnost, který v tomto roce oslaví již 14 ročník. Původní klasický závod v triatlonu se pozměnil na terénní triatlon. Tento závod je součástí jihočeského poháru v triatlonu. Akce není určena pouze pro registrované závodníky, ale i pro širokou veřejnost. Konají se dva závody s různými délkami tratí. Závod určený pro věkovou kategorii od 16 let se skládá z plavání na vzdálenost 500 m, jízdy na horském kole na vzdálenost 15 km a běhu na vzdálenost 4,5 km. Závod s podtitulem "triatlon pro každého" je otevřený pro závodníky mladší 16 let a také umožňuje účast tříčlenných štafet. Délka jednotlivých disciplín závodu je 250 m plavání, 7,5 km jízdy na horském kole a 3 km běhu. Součástí triatlonového víkendu je také štafetový závod trojic v Aquatlonu o délkách 280m plavání a 2,8 km běh. Každý člen štafety musí tyto délky zaběhnout v co nejkratším čase. Podrobné informace a pravidla naleznete na webových stránkách pořadatele (www.triskcb.com) nebo na Facebooku (www.facebook.com/triskcb).

EGE aquatlon České Budějovice

Série Aquatlon Czechtriseries se skládá z pěti zajímavých závodů jejíž součástí je i EGE Aquatlon České Budějovice který je zařazen do Českého poháru v aquatlonu.

Mladší žáci se připravují na plavání na vzdálenost 100 m a běh na vzdálenost 1000 m, zatímco starší žáci absolvují dvojnásobnou vzdálenost. Dorostenci, junioři a dospělí závodníci se utkají na tratích 400 m plavání a 5000 m běhu.

Tento závod nese název po hlavním sponzoru závodu. Tento rok 2023 se konal již 11. ročník tohoto jihočeského závodu.

5.1.5 Zhodnocení rozhovorů

Rostislav Šimůnek

Rozhovor se zaměřuje na založení klubu a jeho vývoji.

Jméno klubu bylo vytvořeno tak, aby bylo snadno zapamatovatelné a reprezentovalo triatlonový sport. Jméno "TriSK" bylo zvoleno jako zkratka pro triatlonový, sportovní a klub.

Dotazovaný také zmiňuje vznik dětské základny klubu. Jako trenér plavání oslovil děti, které trénoval, a pozval je k účasti na triatlonových závodech. Postupně mluví o tom, jak se dětská základna rozvíjela a dosahovala úspěchů na mistrovstvích republiky a Evropy.

Celkově lze zhodnotit, že rozhovor poskytuje informace o motivaci a postupu při založení klubu, jeho vývoji, a také o důležitosti rozvoje dětského sportu v rámci klubu.

Mgr. Iveta Šimůnková

Jako hodnocení tohoto rozhovoru bych uvedla, že poskytuje ucelené informace o založení oddílu a procesu registrace občanského sdružení. Dotazovaná podrobně popisuje postup a administrativní úkony, které bylo třeba provést. Také uvádí změny v legislativě a přizpůsobení se novým požadavkům.

Dále se dozvídáme o důležitých aspektech, které byly na začátku důležité, jako je název klubu, barvy a logo. Také sdílí informace o finančních příspěvcích členů týmu a jak se tyto částky mění.

Z rozhovoru také vyplývá, že spolupráce s plaveckým oddílem v Českých Budějovicích nebyla úplně vyřešena, ačkoli by to bylo pro rozšíření základny výhodné. Zdůrazňuje význam plavání jako základu pro triatlon a uvádí příklady plavců, kteří se přesunuli k triatlonu a dosahují úspěchů.

Ohledně tréninku běhu je zmíněno, že trenéři oddílu se zaměřují spíše na jiné disciplíny a spolupracují s jiným sportovním klubem, kde se trénuje technika běhu. Děti oddílu mají možnost trénovat běh ve spolupráci se SK Čtyři dvory.

Celkově lze říci, že rozhovor poskytuje dostatečné informace, zkušenosti a pohled na věci související s založením a provozem oddílu triatlonu.

Člen triatlonového týmu 1

Z rozhovoru je zřejmé, že dotazovaný začal sportovat již v dětství a postupně se věnoval různým sportům, včetně hokeje, fotbalu a bojových sportů. Zvolil si triatlon, protože byl fascinován výkony triatlonistů a chtěl zkombinovat své dovednosti v cyklistice a běhu s naučeným plaváním.

Oblíbenou disciplínou v triatlonu je cyklistika, zatímco plavání je pro dotazovaného neoblíbené, ale snaží se v něm zlepšovat. Triatlon mu dává pečlivost, disciplínu a motivaci posouvat se dál.

Členství v týmu TriSK vnímá pozitivně, zázemí týmu je dobré a oddíl poskytuje podporu ve formě financování vybavení, soustředění a částečného hrazení startovného na závodech. Komunikace mezi členy týmu probíhá především prostřednictvím sociálních sítí a podpora se projevuje sledováním a povzbuzováním tréninků a závodů.

V rámci triatlonu zatím nemá mnoho úspěchů, ale je pyšný na absolvování půl ironmanu a závodu v horských podmínkách Tater. Plánuje pokračovat v závodech a zlepšovat se, zejména v plavání.

Celkově je rozhovor informativní a ukazuje, že dotazovaný má vášeň pro sport a triatlon a věnuje se mu s odhodláním a disciplínou.

Člen triatlonového týmu 2

Tento rozhovor nabízí pohled na sportovní historii jedince, který začal sportovat již v útlém dětství. Postupně se věnoval badmintonu, plavání, Taekwon-do, cyklistice a běhu. V roce 2015 začal zkoušet triatlon a nadchl ho zvláště kvůli kombinaci sportů a venkovnímu prostředí. Nemá žádnou vyloženě neoblíbenou disciplínu v triatlonu. Považuje za největší úspěch, když si závod užije, a neztrácí se ve frustraci. Je součástí triatlonového týmu TriSK, kde cítí podporu a přátelskou atmosféru. Plánuje se vrátit do kondice po zranění a pak plánovat další akce, věnuje se také plavání, cyklistice a běhu mimo triatlon. Celkově je tento rozhovor informační a motivující.

5.1.6 Osobní zkušenosti členů klubu zpracované v dotaznicích

Moje práce se zaměřuje na popsání triatlonového klubu TriSK, jeho vznik, vývoj a členskou základnu. Jak jsem psala výše, na webových stránkách má klub uvedeny svoje

cíle, které nejsou malé, ale také ne nesplnitelné. Zhotovila jsem tedy pro členy klubu dotazník, který mi měl napovědět, jestli jsou tyto cíle dosažitelné a jestli se klub podle těchto cílů chová. Některé otázky je možno statisticky hodnotit, ale v některých jsem nechala volnost psaných odpovědí, aby mi tyto odpovědi ukázali atmosféru v klubu, jeho prostředí a přátelství mezi členy. Tady si dovoluji uvést výsledky:

1. Jaké je vaše pohlaví?

Dotazník mi vyplnilo 13 mužů, 8 žen.

2. Jaký je váš věk?



Obrázek 1 Věk

3. Jaké je vaše dosažené vzdělání?



Obrázek 2 Vzdělání

4. Proč jste se rozhodl/a právě pro tento druh sportu?

Členové si pochvalovali všestrannost sportu, pestrost sportovních disciplín, akční sport, a také že je k tomuto sportu přivedla rodina.

5. Sportujete od dětství, či jste se sportem začal/a až v pozdějším věku?

12 členů sportuje od dětství, 9 se jich ke sportu dostalo až v pozdějším věku. Tento sport tedy není omezen věkem. Je to o kondici, odhodlání, osobní odvaze se do toho pustit.

6. Proč je pro Vás důležité sportovat?

Odpovědi byli zdravá životospráva, zdraví, psychická pohoda, náplň života, pozitivnímu vztahu sama k sobě. Odpovědi byly víceméně stejné, vyjádřil se každý dotazovaný člen

7. Co nejhoršího se Vám stalo v průběhu nebo před závody?

Mnoho dotazovaných uvádělo především zranění jako zlomená ruka, pád z kola, defekty kola, ale v odpovědích se objevily i křeče, stres, nevolnost. Bohužel negativní zkušenosti mají závodníci i s oblečením. Stává se také, že závodníci ztratí drahocenné minuty, když si musí v průběhu závodu odskočit na toaletu. Při přechodu z jedné disciplíny na druhou je to například ztráta neoprenu, záměna bot na kolo a nemožnost závod dokončit, či ukradené části vybavení.

8. Co nejlepšího se Vám stalo v průběhu nebo před závody?

Nejlepší zážitky se většinou točí kolem vítězství, jak v nižších, tak mezinárodních soutěžích, pocity z dobré kondice i po předchozím dnu, kdy nevěděli, jestli vůbec do závodu nastoupí, super pocit zlepšení, když za sebou závodních nechává do té doby pro něj neporazitelné soupeře. Zaběhnutí, nebo zaplavání osobních rekordů. Výjimkou není ani dobrá zkušenost, když si na trati závodníci pomůžou podáním vody či jinak. Jedna odpověď byla moc pěkná: „Euforie po dokončení závodu a sdílení zážitků s přáteli.“ To je myslím ten pocit, pro který stojí za to se překonat a závodit.

9. Jak nesete prohru?

Otázka, na kterou jsme myslela, že dostanu odpovědi tak půl na půl, překvapilo mě, že členové klubu odpověděli že dobře, pouze jeden člen napsal špatně a jeden zaškrtl jiné. Je vidět, že tak jak oddíl staví do popředí i psychologickou přípravu, výsledky jsou více než pozitivní. Ne každý se dokáže s prohrou poprat, zvláště pokud obětuje tréninku hodně síly.

10. Jaká disciplína je pro Vás osobně nejnáročnější?

Protože triatlon je složení několika disciplín, zajímalo mě, která disciplína je pro závodníky ta, která jim dělá největší potíže, je pro ně nejvíce ztrátová, co se týká času. Položila jsem tedy i tuto otázku. Nebylo pro mě překvapení, že odpovědi se víceméně shodovali na plavání. Již dříve jsem v oddíle slyšela, že kdo začal s plaváním v dětství má velikou výhodu. Není tedy nic divného, že zakládající členové triatlonu jsou bývalí

plavci a že tak moc stáli trenéři o to, aby se pozitivně dohodli s plaveckými oddíly na trénování svých členů.

11. Vyjmenujte tři věci, které se u vás změnili díky sportu.

Na tuto otázku asi nebylo jednoduché odpovědět, ale členové právě tuto odpověď většinou rozvedli do více slov. Z jejich odpovědí je vidět, že sport jim dává opravdu hodně a že se stal součástí jejich životů. Někteří sportují již od dětství, tak takový rozdíl nepozorují, ale ostatní odpovědi byly nádherné. Ponechala jsem jich velkou část, hodně se opakovaly, ale myslím, že by tady ta podstatná část měla zaznít: „životospráva, výkonost, zdraví, životní priority, přátelé, sebevědomí, vztah sama se sebou, kondice, rozšíření obzorů, vytrvalost, přátelé, štíhlejší tělo, mohutnější svalstvo, stravování, lepší váha, duševní vyrovnanost, sebedisciplína, okruh přátel, nezájem o party, nálada, trpělivost, lepší postava a fyzička, zlepšení kvality života, lepší mentální stav, dobrá kondice, nová přátelství, větší celková odolnost pěkně zážitky“.

12. Jak vnímáte při závodech svého soupeře, který je současně členem stejného klubu?

17 členů vnímá svého soupeře pozitivně a věří, že zvítězí ten lepší, 2 členové napsali, že ho chtějí porazit a 3 napsali jiné. Je těžké přát soupeři vítězství, ale myslím, že dobrá psychická vyrovnanost svědčí o výsledcích v dotazníku.

13. Máte nějaké speciální stravovací návyky, které Vás udržují ve formě? Pokud ano jaké?

Odpovědi by se daly shrnout do tří, většina členů odpověděla, že se snaží stravovat zdravě, jíst bílkoviny, zeleninu ovoce, zařadit vitamíny a doplňky stravy. Další odpovědi byly, že nemají speciální stravovací návyky a poslední kapitolou byl alkohol, kterého se snaží vyvarovat.

14. Připadá Vám tento druh sportu fyzicky náročný? Drtivě většině členů připadá tento sport hodně fyzicky náročný, takto odpovědělo 18 členů. Jeden člen ho hodnotí jako nenáročný a jeden napsal jiné.

15. Jak řešíte psychologickou přípravu na závody?

Polovina členů psychologickou přípravu neřeší, snaží se zůstat v klidu, někteří přisuzují tuto přípravu dobrému spánku, někteří meditují a těší se na závody, což je prý to nejlepší, ostatní jdou spát s pocitem, že pro zítřejší závod udělali maximum.

16. Je pro Vás tento sport finančně dostupný? Kromě jednoho člena všichni odpověděli, že je finančně dostupný.

17. Jakou radu byste dal/a dětem začínajícím s triatlonem nebo duatlonem?

Zase uvádím více odpovědí, protože si myslím, že je v nich pravda zkušenosti již zralých závodníků. “Začněte plavat, ostatní přijde postupně, nechtějte hned výsledky, sportujte pro radost, trpělivost. Začít kvalitní plaveckou přípravou, postupně přidávat víc atletiky a kola. A najít klub, ve kterém se budou cítit dobře. Pokud triatlon tak je nejlepší se naučit dobře plavat to je základ, pak běhat a kolo už se doladí později, Pokora a tvrdá práce nese plody, nevzdávat to, Ať to dělají hlavně pro radost, a ne pro výsledky Aby vydržely i když se výsledky nedostaví na začátku a nezalekli se fyzické náročnosti dělejte to tak, aby vás to bavilo. To stačí.“

18. Co pro Vás znamená členství v tomto klubu?

Toto je zásadní otázka. Ze které bych chtěla vycházet při posuzování, zda zvolit členství v klubu, či nikoliv. Všechny odpovědi do jedné se shodly, že klub je pro ně výborná parta, druhá rodina, kamarádství a přátelství. „Komunita skvělých lidí se kterými se rád setkávám“. Triatlonové kluby nejsou jen o sportu, ale o zázemí a přátelství Mít kolem sebe dobrou partu přátel, kteří si pomohou i jako soupeři při závodech, druhou rodinu, kterou v takovémto klubu lze najít.

6. Diskuse

Z poskytnutých dotazníků jsem získala cenné informace o členské základně týmu a jejich pohledu na týmové cíle. Respondenti ve svých odpovědích vyjadřovali obdiv k všestrannosti triatlonu a pestrosti sportovních disciplín, což potvrzuje i (Formánek, 2003) a (Friel, 2014). Je zaznamenáno, že mnoho členů klubu bylo přivedeno k tomuto sportu rodinou. Na webu i v literatuře lze najít mnoho podobných příběhů za všechny jsem vybrala tento (Zeman, 2021). Členství v klubu je vnímáno jako výborná parta, druhá rodina, kamarádství a přátelství. Důraz je kladen na silné společenství skvělých lidí, kteří se navzájem podporují jak při tréninku, tak i při závodech.

Z informací z rozhovorů s členy klubu lze usoudit, že klub TriSK má silnou základnu a nabízí nejen sportovní prostředí, ale také přátelství a podporu. Zázemí a přátelská atmosféra klubu jsou vnímány jako klíčové aspekty členství.

Stejně tak jako informace z pořádání dětských triatlonů (Triatlon dětem, 2023) také dětská základna klubu TriSK hraje významnou roli v celkovém rozvoji klubu a přilákání mladých sportovců k triatlonu.

Nenabízí pouze sportovní tréninky, ale také prostředí, ve kterém se děti mohou setkávat, sdílet zážitky a vytvářet přátelství.

Dětská základna klubu TriSK je klíčovým prvkem ve vytváření budoucí generace triatlonových závodníků. Její přítomnost a rozvoj přispívají k udržení dlouhodobého úspěchu klubu a jeho vize.

Celkově lze konstatovat, že vznik triatlonového klubu TriSK a jeho první sezóna přinesly přes prvotní nezdary pozitivní výsledky. Závody pořádané klubem, jako je Triatlon Podroužek (Klíma, 2019) a EGE aquatlon České Budějovice, přilákaly širokou účast a jsou součástí jihočeského poháru v triatlonu a Českého poháru v aquatlonu což potvrzují webové stránky týmu (TriSK, 2023). Tyto stránky jsou dobře spravovány a poskytují relevantní informace pro členy a zájemce o klub.

Vzhledem k pozitivním zkušenostem členů klubu a úspěšnému rozvoji v první sezóně je klub TriSK pevně usazen v triatlonové komunitě a nabízí atraktivní prostředí pro sportovní aktivity a společenské propojení mezi členy. Potvrzují a souhlasím s tvrzením, že sociální sítě jsou bezedným zdrojem tréninkové inspirace, jak uvádí (Vabroušek, 2019). Tento fakt se mi potvrdil i během rozhovorů se členy týmu, kde jsem zaznamenala, že závodníci se vzájemně podporují a sledují na sociálních sítích. Tento fenomén přispívá k posilování komunity a motivaci členů klubu.

7. Závěr

V rámci této bakalářské práce jsem se zaměřila na analýzu a popis triatlonu jako sportovní disciplíny. V teoretické části jsem se podrobně zabývala různými aspekty triatlonu, včetně jeho definice dle oddílových pravidel, druhů triatlonu a jejich charakteristiky. Zabývala jsem se také specifickými potřebami různých skupin triatlonistů a jejich vztahem k triatlonu. Dále jsem se zaměřila na význam stravy a psychiky a také na triatlon ve světě a v České republice, včetně osobností a světových závodů.

V praktické části jsem se podrobněji zaměřila na konkrétní triatlonový klub TriSK a jeho činnost. Analyzovala jsem závody pořádané klubem, webové stránky klubu, vznik dětské základny a také sbírala osobní zkušenosti členů klubu prostřednictvím dotazníků. Důkladně jsem se také zaměřila na vznik tohoto triatlonového klubu a jeho historii.

Celkově lze konstatovat, že tato bakalářská práce poskytuje ucelený a detailní pohled na triatlon jako sportovní disciplínu. Získané poznatky přispívají k lepšímu porozumění triatlonu a triatlonové společnosti. Důležitost správného tréninku, výživy a psychické přípravy jsou naprosto stěžejní stejně tak jako podpora a zázemí klubu který dává sportovcům pocit rodiny a sdílení úspěchů i neúspěchů, a tato práce podporuje a zdůrazňuje tyto faktory.

Ráda bych také věřila že touto prací podpořím rozšíření členské základny českobudějovického triatlonového týmu TriSK.

Seznam literatury

- Anne Z. Hoch DO, J. E. (Květen 2007). Prevalence of Female Athlete Triad Characteristics in a Club Triathlon Team. *Brief report*, stránky 681-682.
- asociace, Č. t. (1. Května 2021). Pravidla triatlonu. *Závodní pravidla České triatlonové asociace*. Praha: Česká triatlonová asociace (ČTA).
- Atwood, M. (2019). *Triathlon for the Every Woman*. INGRAM PUBLISHER SERVICES US.
- Brazier, B. (2014). *Vegan v kondici*. Praha : Mladá fronta a.s.
- Cvrček, P. (2008). Taktika v terénním triatlonu Xterra. *Bakalářská práce*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Daniel J. Cipriani, M. J. (1. Leden 1998). Triathlon and the Multisport Athlete. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, stránky 42-50.
- Formánek, J. (2003). *Triatlon: historie, trénink, výsledky*. Praha : Olympia.
- Frédéric Sultana, C. R. (2012). Age-related changes in cardio-respiratory responses and muscular performance following an Olympic triathlon in well-trained triathletes. *European Journal of Applied Physiology*, 1549–1556.
- Friel, J. (2014). *Tréninková bible pro triatlonisty*. Praha: Mladá fronta.
- Christoph A Rüst, B. K. (2012). Sex difference in race performance and age of peak performance in the Ironman Triathlon World Championship from 1983 to 2012. *Extreme Physiology & Medicine*.
- Jiří Suchý, P. T. (2004). Porovnání žen a mužů ve vybraných disciplínách atletiky a plavání. *Tel. Vých. Šport 14*, 43-47.
- Koktová, V. (2009). Vliv neoprenu na výkon plavecké části triatlonu v závodech světového poháru. *Bakalářská práce*. Praha : Univerzita Karlova v Praze.
- kolektiv, B. M. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kovářová, L. (2015). *Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Kuhn, K. (2005). *Vytrvalostní trénink - Průvodce sportem*. České Budějovice: Kopp.
- Luis Fernando Aragón-Vargas, B. W. (2013). Body weight changes in child and adolescent athletes during a triathlon competition. *European Journal of Applied Physiology volume*, 233–239.
- Mark Klion, M. T. (2015). *Triatlon anatomie*. Brno: CPress.

- Martinková, J. (2013). *Sportovní úrazy a přetížení pohybového aparátu sportem*. Praha: Mladá fronta a. s.
- Matt Fitzgerald, D. W. (2022). *Triatlon*. Praha: Grada.
- Matt Fitzgerald, D. W. (2023). *80/20: Dokonalá kondice*. Praha: Grada.
- MSc, M. D. (2017). *Fast-Track Triathlete: Balancing a Big Life with Big Performance in Long-Course Triathlon*. VeloPress.
- Pazdířka, A. (2012). Analýza vývoje triatlonu od jeho počátku do současnosti. *Bakalářská práce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Vabroušek, P. (2019). *Jak na triatlon*. Praha: Mladá fronta .
- Vilikus, Z. (2020). *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Praha : Karolinum.

Internetové zdroje

- Poczta, J., Almeida, N., & Malchrowicz-Moško, E. (2021). Sociálně-psychologické funkce účasti mužů a žen v triatlonu. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11766. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211766>
(Duben 2023). Načteno z www.kudyznudy.cz:
<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/letni-sporty/cykloturistika>
(Květen 2023). Načteno z www.triatlony.com: <https://www.triatlony.com/clanky>
(Červen 2023). Načteno z www.ironman.com: <https://www.ironman.com/races>
- Bernaciková Martina, K. K. (2010). *Fyziologie sportovních disciplín*. Načteno z is.muni.cz:
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/triatlon.html?fbclid=IwAR1ltBH8pCKii1TpxPh2o4aBCvtc9bXqNFoevnnA_PQrFUItLwe3r9_4-oE
- Jan Řehula. (nedatováno). Načteno z www.olympijskytym.cz:
<https://www.olympijskytym.cz/athlete/jan-rehula>
- Můj triatlon. (Květen 2023). Načteno z triatlon.cz: <https://triatlon.cz/muj-1-triatlon/#:~:text=V%C4%9Bt%C5%A1ina%20t%C4%9Bchto%20variant%20m%C5%AF%C5%BEe%20existovat%20i%20v%20E2%80%9Eter%C3%A9nn%C3%AD%E2%80%9C,na%20silni%C4%8Dn%C3%ADm%20kole%20a%20b%C4%9Bhu%20po%20zpevn%C4%9Bn%C3%A9m%20povrchu>.

Průvodce triatlonem pro začátečníky. (17. Lisopad 2020). Načteno z Canyon.com:

<https://www.canyon.com/cs-cz/blog-content/silni%C4%8Dni-cyklisticke-zpravy/beginners-guide-to-triathlon.html>

Renata Berková. (nedatováno). Načteno z www.olympijskytym.cz:

<https://www.olympijskytym.cz/athlete/1627>

Klíma, V. (8. Srpen 2019). *Triatlonisté míří o víkendu na Podroužek.* Načteno z

prachaticky.denik.cz: https://prachaticky.denik.cz/ostatni_region/triatloniste-miri-o-vikendu-na-podrrouzek-20190808.html

Triatlon dětem . (2023). Načteno z <https://triatlondetem.cz/>

TriSK. (2023). Načteno z www.triskcb.com:

Zeman, J. (4. Květen 2021). *K triatlonu jí přivedl přítel. Asi ve mě viděl potenciál, směje se Bisová.* Načteno z ceskolipsky.denik.cz:

https://ceskolipsky.denik.cz/ostatni_region/k-triatlonu-ji-privedl-pritel-asi-ve-me-videl-potencial-smeje-se-bisova-20210504.html

Seznam obrázků

Obrázek 1 Věk

Obrázek 2 Vzdělání

Seznam příloh

Příloha 1 Rozhovor se zakládajícím členem

Příloha 2 Rozhovor se zakládající členkou

Příloha 3 Rozhovory se členem 1

Příloha 4 Rozhovor se členem 2

Příloha 5 Dotazníky členů týmu TriSK