



TRIATLON

Ročníková práce

Školní rok 2022/2023

Školní rok: 2022/2023
Autor: Adéla Zavřelová, IX.A
Konzultant: Mgr. Oldřiška Hloušková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Sloupě dne 21. 5. 2023

Adéla Zavřelová

Poděkování

Velké díky patří mojí konzultantce Mgr. Oldřišce Hlouškové, která mi byla nápomocna po celou dobu vypracovávání mojí ročníkové práce, a mé matce, která mi byla oporou.

Obsah

1. Úvod	5
2. Charakteristika triatlonu	6
3. Průběh závodu	6
4. Historie	11
5. ČTA a reprezentace	13
6. Triatlon a já	14
7. Moje úspěchy	15
8. Petr Vabroušek	16
9. Závěr	18
10. Resumé	18
11. Zdroje a prameny	19

1. Úvod

Již odmalička mám v sobě sportovního ducha. Nikdy jsem nebyla ten typ dítěte, které by vysedávalo doma a vyžadovalo pozornost od svých rodičů. Tím však nechci říci, že jsem ji nedostávala, to právě naopak. Byl to totiž právě můj otec, který mě přivedl ke sportu, a moje matka, která je mi vždy oporou. Ze začátku jsem jezdila na horském kole, poté se přidala atletika a nakonec i plavání. Chvíli jsem se snažila dělat všechny sporty individuálně a na dobré úrovni, ale bylo to velmi náročné, a proto otec zapátral po internetu a našel sport jménem triatlon. Triatlon totiž obsahuje všechny tři disciplíny v jednom. Tou dobou jsem se s rodinou chystali do Ameriky a asi 2 hodiny od našeho ubytování měl být právě triatlonový závod, kterého jsem se poté i zúčastnila. Závod a celkově triatlon mě velice okouznil, dokonce jsem vyhrála 1. místo, takže se zážitek minimálně zdvojnásobil. Od tohoto dne je tento sport velkou součástí a vášní mého života a touto cestou vás s ním chci seznámit.

2. Charakteristika triatlonu

Triatlon je individuální multisportovní závod, který zahrnuje tři části, a to plavání, jízdu na kole a běh. Tyto tři disciplíny musí závodník absolvovat v daném pořadí a v těsném sledu. Samotný vznik triatlonu lze datovat do 20. letech 20. století.

Triatlon jako takový se dělí na čtyři kategorie. Jsou to sprint triatlon, krátký triatlon, střední triatlon a dlouhý triatlon. Při **sprint triatlonu** musí závodník absolvovat 750m plavání, 20 km cyklistiky a 5 km běhu, nejlepší dosažený čas je 51 min. U **krátkého neboli olympijského triatlonu** musí závodník uplavat 1,5 km, ujet na kole 40 km a uběhnout 10 km, nejlepší dosažený čas je 1 hod 45 min. Dále pak následuje **střední triatlon neboli Half Ironman**, kde je třeba absolvovat 1,9 km plavání, 90 km cyklistiky a 21,1 km běhu, nejlepší dosažený čas je 3 hod a 26 min. Za nejtěžší triatlon vůbec je považován **dlouhý triatlon neboli Ironman**. Závod je časově omezen a to tak, že kdokoliv, kdo se chce považovat za Ironmana musí závod absolvovat do 17 hodin. Startuje se v 7 hodin ráno, plavecká část, která je dlouhá 3,9 km musí být dokončena za 2 hod a 20 min, cyklistika dlouhá 180, 2 km do 17:00 hodin a 42,2 km dlouhý maraton závodník musí dokončit do půlnoci (24hod). Rekord dokončení závodu mezi muži nastavil německý triatlonista Jan Frodeno a to na čas 7 hodin 27 min 53 s. Mezi ženami to je britská triatlonistka Kat Matthewsová s časem 7 hod 31 min 54 s. ¹

3. Průběh závodu

Příjezd musí být zorganizován tak, aby se stihla prezentace, kde dostanete čip, startovní čísla, plaveckou čepici a malé občerstvení, a aby navíc zbyl dostatek času pro závodníky na přípravu před samotným závodem.

Mezi nejdůležitější části závodu patří bezprostředně depo, a proto je potřeba ho mít řádně nachystané. U závodů pořádaných ČTA (Česká triatlonová asociace) a jinými triatlonovými organizacemi je povinná kontrola před vstupem do depa. Pořadatelé kontrolují seřízené převody na kole a zda máme řádně utáhlou helmu. U závodů pořádaných menšími sportovními kluby a fanoušky tohoto sportu tyto kontroly

nevyžadují, přesto nás na cyklistickou část bez helmy nepustí. Každý závodník má přidělené místo v depu, kde si uloží připravené kolo, helmu oblepenou startovními čísly, boty (jak cyklistické, tak běžecké), sportovní opasek se startovním číslem a popřípadě sluneční brýle s občerstvením.



Jako před každou sportovní aktivitou je i zde zapotřebí dostatečná příprava, a to jak fyzická, tak psychická. Před závodem je potřeba důkladně se rozcvičit a rozpohybovat svaly. Závodník může navíc použít prostředky na podporu a aktivaci svalů, například gel nebo magnezium. Psychická příprava je mnohdy důležitější než ta fyzická a každý závodník ji má zcela individuální. Někdo poslouchá hudbu, jiný se baví s lidmi z týmu a někdo si v hlavě projíždí strategii závodu.

Povinností organizátorů je rozprava o průběhu závodu a o základních pravidlech. Každý závodník by se jí měl zúčastnit. Je vždy před startem daného závodu. V případě nejasností mohou závodníci pokládat své dotazy.

Start závodu je rozdělený podle věkových kategorií. Dětské kategorie mívají menší věkový rozestup, zatímco kategorie dospělých mohou být v rozmezí i deseti let. Start může být hromadný i individuální, startuje se buď z vody, z mola či můstku, anebo přímo ze břehu. Závod se odstartuje klaksonem, pistolí či normálním slovem.



První disciplínou, kterou začíná celý triatlon, je plavání. Může být jak v bazénu (lepší viditelnost, osobní prostor, vím, kam plavu, voda nemění směr), tak ve volné vodě, kde se orientujeme pomocí bójí. Může být uskutečněné pouze za přijatelných podmínek (teplota – min 16°C, stav či kvalita vody). Při nízké teplotě je neopren povolen pouze od určitého věku (děti nesmí, dospělí jen za určitých podmínek). Na bezpečnost zde dohlíží pořadatelé, či záchranná služba.



Po plavecké části se běží do depa, kde se závodník nachystá na cyklistiku. Před jakoukoliv manipulací s kolem je nutnost si nasadit a zapnout helmu, pokud tak závodník neučiním, může dostat časovou penalizaci, nebo být i diskvalifikován. Na kolo se smí nasednout až za depem.



Právě cyklistika rozlišuje silniční a terénní triatlon. U silničního triatlonu musí být upřesněno, zda závodníci mohou jet ve skupince (v pytlí) či nikoliv.

Před příjezdem do depa z cyklistické části závodník musí z kola seskočit již před jeho začátkem, v depu se pouze běží. Kolo vrací na stojan a vše, co z těla odkládá, musí dát do boxu, jinak mu hrozí časová penalizace. Sportovní pásek a cokoli, co na sebe v průběhu oblékám, musím opět stihnout do koncem depa.



Po posledním výběhu z depa následuje závěrečná a většinou i nejbolestivější disciplína triatlonu a tou je běh. Doběhnutím do cíle, ve kterém na vás čeká i občerstvení, končí celý závod.



Občerstvení by mělo být na trati i v cíli. Obsahuje rychlé cukry, ovoce a zeleninu, buchty či koláče, vodu a jiné nápoje.

Po výběhu posledního závodníka z depa je do něj umožněn přístup. Při odchodu probíhá kontrola, zda se startovní čísla na kole, helmě a těle shodují.

Stejně jako před závodem je i po něm důležité zrelaxovat a pozvolna uvolnit svaly, proto by se měl každý závodník po závodě vyklusat a následně lehce protáhnout.

Po ukončení závodu je pro ty nejlepší uspořádán ceremoniál vyhlášení, který má ustanovený čas zahájení. Měl by se ho zúčastnit každý závodník, protože je to forma respektu a pográtování vítězům. Většinou se vyhláší od nejmladší kategorie.



4. Historie

Triatlon vznikl ve 20. letech 20. století. První triatlonový závod na českém území se konal již 21. června 1980 a první oficiální otevřený závod se jel 13.-14. 6. 1981 v Plzni. Závodníci museli absolvovat 2 kilometry plavání, 200 kilometrů na kole a 20 kilometrů běhu. Ti, kteří chtěli získat titul „Železného muže“, museli dokončit celý závod do 24 hodin. Cílem „Železného muže“ nebyl ovšem samotný závod, šlo ale o to zjistit, čeho je člověk schopen dosáhnout, a proto bylo pořadí pouze informativní. A to už byl jen krok od založení výboru, federace a asociace.



Československý koordináční výbor triatlonu byl založen v Jičíně 17. listopadu 1984. V té době spatřil světlo světa i první triatlonový „Zpravodaj“. V čele byl předseda Ing. Václav Vítovec, za jehož aktivní účasti vznikla Evropská triatlonová unie (ETU) a později i Mezinárodní triatlonová unie (ITU).

Na ustanovující konferenci v Praze 22. května 1988 byl po složitých jednáních na politických úrovních a tehdejším Českém svazu tělesné výchovy založen Český svaz triatlonu. Poté došlo k podobnému procesu i na Slovensku a následně přišla řada na sjednocení a založení České a Slovenské triatlonové federace, a to v Praze 20. října roku 1990. Avšak po rozdělení republik 1. 1. 1993 byl Český svaz triatlonu veden panem Pavlem Kořanem.

U zrodu Evropské triatlonové unie (ETU) a Mezinárodní triatlonové unie (ITU) stáli i naši členové, tehdy železní muži.



V organizaci ETU se v holandském Almere roku 1984 sjednotila triatlonová Evropa a o pět let později bylo ustanovena ITU. Tím se blížíme k olympiádě.

Kolem roku 1984 dochází ke zlomu a triatlonové vedení se u nás více orientuje na kombinace distancí 1,5 kilometrů plavání, 40 kilometrů na kole a 10 kilometrů běhu, které dnes známe pod označením olympijských distancí.

Pro popularizaci triatlonu byla důležitá dvě klíčová rozhodnutí MOV (Mezinárodní olympijský výbor). První proběhlo ve dne 18. července 1991, kdy byl triatlonu udělen status olympijského sportu, a druhé 5. září 1994, kdy byl triatlon zařazen do programu LOH (Letní olympijské hry) 2000 v Sydney. Na tomto historicky významném mezerníku byl jedním z medailistů i český reprezentant Jan Řehula, který zde obsadil 3. místo. ²

5. ČTA a reprezentace

Česká triatlonová asociace vznikla 28. 5. 1990 pod názvem Český svaz triatlonu o.s. Jeho účelem bylo zajištění sportovní činnosti svých členů a také sdružení sportovních oddílů, klubů, krajských triatlonových svazů, tělovýchovných kolektivů, obchodních společností a dalších právnických a fyzických osob.

Do ČTA jsou zařazeni nejlepší sportovci z jednotlivých klubů, kteří splňují kritéria.

Pokud jste členem ČTA, organizace vám vyplácí členské příspěvky na daný rok a členové mají právo využívat služeb ČTA, České triatlonové společnosti, s.r.o., atd. Dokladem členství fyzické osoby je licence České triatlonové asociace a v současné době existuje nově i E-licence. Za členský příspěvek pro sportovce mladší než 18 let se platí 100 Kč, pro sportovce starší 18 let je to již 500 Kč. Výhodami členství jsou různé slevy, snížené startovné a třeba i úrazové pojištění, VZP.

ČTA také pečuje o kultivaci a rozvoj sportovního prostředí v ČR, stejně tak jako o činnosti reprezentace i v dalších sportovních disciplínách jako například dlouhý triatlon, aquatlon, duatlon, zimní triatlon, terénní triatlon a kvadratlon.

Reprezentaci ČR v triatlonu řídí a zařizuje Česká triatlonová asociace. Jejím cílem je důstojná, kvalitní a úspěšná reprezentace ČR v jednotlivých druzích triatlonu, jako jsou například Olympijské hry, Paralympiády, Mistrovství světa či Evropy a případně i závody Světového a Evropského poháru. V reprezentaci jsou sportovci s nejlepšími výsledky v jejich kategorii. Musí plnit dané požadavky, tréninkové plány a jezdit na různá soustředění. Součástí reprezentace je finanční podpora, reprezentační dresy a třeba i možnost vycestovat na drahá vícedenní soustředění do ciziny se zařízenou dopravou.



Nové logo českého triatlonu od Lumíra Kajnara

6. Triatlon a já

Svůj první triatlonový závod jsem absolvovala již v mých šesti letech v Americe. Tím pádem triatlon dělám už skoro 10 let, ačkoliv aktivně závodím až od roku 2017, což je zhruba 6 let. Co se týmů týče začínala jsem tak zvané „sama za sebe“. Můj úplně první sportovní tým, který byl zaměřený převážně na cyklistiku, byl Moravec team. Tréninky a soustředění bývala cyklistická, takže na plavání a běh jsme si po nějakém čase zkoušení trénovat individuálně začali hledat další tým. Kousek od základny Moravec teamu byl tým Elite sport Boskovice. Ten byl zaměřený převážně na atletiku, a dokonce přímo na triatlon, takže jsme se s mým bratrem ihned přihlásili a začali jsme docházet na tréninky. Po nějakém čase v Elitu jsme se rozhodli, že z Moravec teamu nadobro odejdeme a staneme se plnohodnotnými členy Elite sport Boskovice. Od našeho přestupu se začaly organizovat i cyklistické tréninky a vytvořil se i stálý tréninkový plán, podle kterého se řídíme až dodnes.



7. Moje úspěchy

Celá moje triatlonová kariéra začala velice úspěšně. Na svém prvním triatlonu v Americe v Miami roku 2014 jsem dokončila závod na 1. místě. V prosinci roku 2017 jsem absolvovala závod v Austrálii. Od té doby jsem se účastnila menších závodů tak zvaně „pouťáků“. V roce 2018 jsem vstoupila do ČTA a začala jsem jezdit i na České poháry. Téhož roku jsem na Mistrovství České republiky vyhrála ve své kategorii titul mistryně České republiky v triatlonu.



O pár měsíců později jsem titul mistryně České republiky získala na Příbramském duatlonu. V roce 2019 jsme se opět zúčastnili triatlonu v Austrálii. Mezi lety 2018 a 2021 jsem byla třikrát na triatlonu v Rakousku ve městě Linz, kde jsem se vždy umístila na stupních vítězů. Roku 2021 jsem se poprvé zúčastnila terénního triatlonu XTERRA Praha, kde jsem doběhla na 2. místě.

8. Petr Vabroušek

Petr Vabroušek je jeden z nejznámějších triatlonistů v České republice. Bydlí ve Zlínském kraji a je členem triatlonového týmu TITAN Trilife. Za 49 let života už toho v triatlonovém světě stihl opravdu hodně.

V roce 2006 a 2011 se stal vítězem světového poháru v dlouhém triatlonu. 81x byl v top 10 na závodech IRONMAN WTC, kde udělal i světový rekord. Také získal třikrát vítězství XTRI (Winterman Xtreme Czech Triathlon), kde je třeba absolvovat 8,9 km plavání, 180 km na kole a 43 km běhu, a to ne za úplně příjemných podmínek, viz. tma, studená voda, převýšení až 3300 m a velmi náročné trasy. V dlouhém triatlonu získal třináctkrát titul mistra ČR. Dále pak 51x zvítězil v závodech na distancích Ironmana, kterého dokonce 220x dokončil. Patnáctkrát v řadě se profesionálně účastnil závodů na Havaji. V roce 2013 se stal vítězem maratonu a 100 km ultra v Antarktidě v rekordních časech. O dva roky později, tedy roku 2015, zvítězil i v maratonu na Severním pólu. Petr Vabroušek byl také vítězem závodu Ultraman Florida v roce 2018 a Ultra 515 další tři roky po sobě. Je také držitel světového rekordu – 20 hod 56 min 15 s - na tratích Ultramana, kde je potřeba absolvovat 10 km plavání, 421 km na kole a 84 km běhu, kdy je všechno rozdělené do tří dnů. Ve stejném roce získal 3. místo na Mistrovství světa Ultraman na Havaji.³



Otázky na Petra Vabrouška

1. Jaký závod byl pro Vás nejnáročnější a proč?

Extrémní Ironman Himalayan XTRI v Nepálu. První ročník měl na kole převýšení 3630 m a na běhu 3690 m. Běželo se do 4000 m.n.m. s krásnými výhledy na Annapurnu a posvátnou horu Mačapučare.

Na cyklistice je kromě převýšení velká výzva ve formě rozbitých silnic vhodných spíše pro MTB, ale závod se jede na silničních kolech. Na běhu se střídají pralesní pasáže v nižší výšce, až se skalami ve vyšších pasážích. V průběhu cyklistiky a úvodu běhu panují tropické teploty, ale obrátka běhu má zhruba metr sněhu (2023) a mrzne tam. Sestup zpět do údolí pak probíhá potmě „na čelovky“.

2. Jaké výhry si nejvíce ceníte, popřípadě jaký dokončený závod má pro Vás největší cenu?

Žádný podobný pořadník nemám. Mám za sebou 6 Ultramanů (4 vítězně) a 227 Ironmanů (52 vítězně) a každý ten závod měl svou hodnotu. Kdybych musel vybrat, tak asi první vyhraný Ironman South Africa v Kapském Městě v roce 2000.

3. Setkal jste se během závodu s nějakých nebezpečím, a jak jste se popřípadě zachoval?

Závodil jsem v tropech (Havaj, Malajsie, Sahara,...) i mrazech (Antarktida, Severní pól,...). Potkal jsem se se žraloky, chobotnicemi, býky, divokými psy, útočícími ptáky. Mé nejoblíbenější závody se série XTRI s kopcovitou cyklistikou i během nabízí spoustu nebezpečných sjezdů/seběhů.



9. Závěr

Na závěr své ročníkové práce vám shrnu můj osobní pohled na triatlon.

Triatlon je podle mého velice krásný a nevyzpytatelný sport. Během závodu zažíváte nespočet emocí a nikdy nemůžete s jistotou vědět, zda závod dokončíte, protože se může stát opravdu cokoliv. Stačí dostat křeč během plavání, najet špatně na kamínek či kořen a nebo jen seběhnout z trasy. Právě pro tyto vlastnosti ho mám tak ráda. Mám ráda adrenalin, ty měnící se emoce a tu lehkou nevědomost, kterou zažívá bezpochyby každý závodník. Mám pocit, že i proto se triatlon stává tak oblíbeným. Nedávno svůj první triatlonový závod dokončil i slavný MTB cyklista Jaroslav Kulhavý, který určitě napomohl ke zviditelnění triatlonu. Mezi další sportovce, kteří si jednoznačně zaslouží více pozornosti, patří i jeden z nejlepších českých triatlonistů Petr Vabroušek. Myslím si, že by o něm mělo být větší povědomí, a proto jsem se ho rozhodla zmínit i v mé ročníkové práci. Dokázal toho opravdu hodně, a to nejen v naší zemi.

Co se týče mě a mé budoucnosti, tak bych chtěla v triatlonu pokračovat a pokusit se k němu popřípadě vést i svoje děti. Pro vás mám jedno vřelé doporučení, pokud jste jakkoliv přemýšleli nad vyzkoušením tohoto sportu, vůbec se tomu nebraňte. Triatlon se skládá z aktivit, které snad každý ovládá, a navíc jsou i hobby závody, kde není potřeba žádná extra příprava. Proto si myslím, že nemáte nad čím váhat.

10. Resumé

In my seminar work I tried to introduce a sport named triathlon and outline its timeline, history, association with representation and my triathlon career so far. I hope that you found this sport interesting and maybe discovered something new.

11. Zdroje a prameny

BROWNLEE, Alistair a Jonathan BROWNLEE. *SWIM BIKE RUN: OUR TRIATHLON STORY*. 8. ed. New York: Penguin books, 2013, 243 s. ISBN 978-0-241-96584-9. Number one bestseller.

¹ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Triatlon>

² <https://triatlon.cz/historie/>

³ [Petr Vabroušek - profesionální triatlet www.petrwabrousek.cz](http://www.petrwabrousek.cz)

Zdroje obrázků:

Vlastní zdroje

<https://www.mediaguru.cz/clanky/2020/12/cesky-triatlon-ma-nove-logo-od-lumira-kaj-nara/>

<http://www.petrwabrousek.cz/>

https://triatlon.cz/wp-content/uploads/8-Butov_0035.jpg

<https://th.bing.com/th/id/R.d3b0469752b2bdcd079b1f38527ffd3b?rik=YjVAMbQB4KnaOg&pid=ImgRaw&r=0>