

## **Vzpomínky PhMr. Libora Žáka, závodníka a později trenéra, funkcionáře a předsedy atletického oddílu /nar. v roce 1922/**

### **Atletika v době 1. republiky**

První počátky atletiky si nepamatuji, protože to bylo na počátku 1. republiky, asi kolem roku 1925 – traduje se však, že byly zorganizovány závody Na Losích – někde na prostranství na pravém břehu Sázavy. Tehdy přijeli i pražští funkcionáři, např. Dr. Fišer, když jsem s ním později mluvil, tak si na to utkání vzpomínal.

Atletiku podle pravidel začal provozovat Sokol za náčelníka Holešovského a každoročně se pořádala trojutrka Znojmo – Jihlava – Brod, která lákala diváky i závodníky. Jako kluk jsem se na to chodil dívat, skákala se tehdy tyčka, běhaly se tratě asi do 5 km /10 km už bylo nad síly tehdejších závodníků/. Také byl uspořádán silniční běh k sokolské chatě za Okrouhlici /asi 10 km/. Pamatuji si na to dobře, tehdy přijel župní náčelník Sokola Pelzerbauer. Byl velmi striktní a přísný, všemi obávaný a měl mít projev u sokolské chaty /to byla ale taková bouda, to nebyla žádná velká stavba/ a také chtěl vidět závod. A tehdy ho vezl autem můj táta a on mu pořád říkal „jed' chlape, nejed', zastav“ a tak a hodně ho dirigoval a mně byl hrozně protivný. To vše si sotva pamatuju jako divák, i když do Sokola už jsem v té době chodil.

V mládí jsem chodil do Sokola kvůli tatínkovi. Ne že by mi to nařizoval, ale říkal, jak je to dobrý, abych nebyl srab, abych měl trochu tělo a že je to zdravé. Na tom náradí jsem neměl moc obratnost, ale šly mi cviky silové, např. přednosy. Atletika se dělala v Sokole jen v létě, ale o prázdninách se necvičilo a tak jsme na ni měli čas jen trochu na jaře a na podzim. Hřiště bylo tehdy na „sokoláku“, v místě dnešního obchodního domu Alej a dráha měřila 245 m. Když jsem chodil do Sokola v dorostu, už jsem chodil do gymnázia a to se pořádaly každý týden hry na place za gymnáziem, např. volejbal, ale i atletika, třeba 60 m, hody a to už bylo zřejmé, že k atletice inklinuju.

### **Sokolský slet a moje atletické začátky**

Můj faktický vstup do atletiky byl v roce 1938, když jsme se připravovali na všesokolský slet v Praze. Tomu předcházely slety župní. Tehdy jsem jel do Kutné Hory s brodským dorostem jako mladší dorostenec a měli jsme čtyřboj / to byl podle Tyršovy soustavy pojem obecný tělocvik – kombinace atletiky a náradí/ - cvičení na hrazdě, prostná, vrh koulí a běh na 60 m. Nejvíce jsem se těšil na 60 m, věřil jsem, že udělám dobrý výkon. Ale bodování nebylo v můj prospěch. Bodovalo se 1 – 10 body a když člověk běžel 60 m za 8,0 tak to bylo za 10 bodů a např. 7,0 sec. bylo taky za 10 bodů. Tehdy jsem tam zaběhl 60m za 7,2 sec., ten čas mi moc neřikal, ale Holešovský už to pochopil. Jenže nás tam bylo na sletu přes tisíc /dorost měl tehdy slet zvlášť, asi o 14 dní dřív, protože nás bylo tolik, že bychom se tam nevešli /a já byl celkově asi sedmistý a něco, ale ta souvislost s atletikou už byla.

Ještě ten rok mi bylo 16 let a přestoupil jsem do staršího dorostu a na podzim mě přeřadili do družstva dospělých. A ten rok jsem ještě běžel 100 m za 11,8 a to bylo moc nadějně. Tehdy mi našel Holešovský staršího dorostence Miloše Brože /který později dělal dramaturga na Barrandově/, ten se stal mým blízkým kamarádem a měl se o mě starat a učit mě. Zajímavé je, jaká byla tehdy metodika. Třeba mi řekl, že nemám běhat víc než jedno kolo – těch 245 m, že to stačí, ale ono to dnes nestačí ani na rozcvičení. Tak jsem běhal pořád těch 60 m a bylo to úplně nesystematické. O prázdninách

jsem vždy absolvoval ten svůj tzv. trénink, který spočíval v tomhle malicherném cvičení. Ale pak tam začali hrát starší kluci a holky basketbal. Tehdy se to hrálo na hřišti, kde byly koše, plac mezi koši byl trávník, míč poskakoval různě a tak to bylo spíš takové ragby. Ale takhle jsme tam rajtovali třeba dvě hodiny a tehdy ta opatrnost na mě, že nemám běhat víc, než jedno kolo byla pryč.

## **Období 2. světové války**

V té době už nám viditelně hrozil Hitler a celá republika se připravovala na to, že by i eventuálně mohlo dojít k válce a vše bylo ve znamení aktivního odporu. Tem osmatřicátý rok byl posledním rokem svobody. Po mnichovských událostech nastala taková deprese, nevěděli jsme, koho máme mít rádi a koho máme nenávidět. Ale Sokol pokračoval dál, příští rok jsem se stal členem jednoty, to byla velká paráda, sliboval jsem před publikem celé jednoty a před praporem.

V jednačtyřicátém Sokol zavřeli a nemohli jsme ani na hřiště /hřiště pak využívalo např. německé četnictvo, které bylo zpracované tak, že je tady budou Češi utlačovat a připravovalo se jejich odpor/. A to byl uzlový bod atletiky v Brodě. Potom jsme se my, dorostenci, co jsme atletiku dělali, např. i Chouťas /Mirek Choutka -ten dělal atletiku v Sokole na Slovensku, jeho tatínek tam dělal železničáře a jako odpůrci Němců pak ze Slovenska odešli a vrátili se domů/ obrátili na zdejší fotbalový klub SK Německý Brod /byly tu dva - SK a AFK/ a on nám pomohl a vzal nás pod svá křídla. Oba kluby hrály fotbal na plácku poblíž Žabince a fotbalisté si mysleli, že i nám bude stačit tenhle plac. A dali nám i fotbalové dresy. Tam jsme sice trochu běhali, ale bylo jasné, že takhle to dál nejde.

Když pak Němci zase na čas odtáhli a vyklidili hřiště, zase jsme tam mohli vstoupit a trénovat. Jakmile jsme mohli na hřiště, začali jsme pořádat atletická utkání např. s Jihlavou, Čáslaví, měli jsme kontakty i s Prahou. Atleti z pražského klubu bezpečnostní strážce k nám jezdili a dávali nám i rady, jak běhat. Radili například, že máme trénovat i v zimě a běhat v těžkých zimních botách. Ale tehdy běhat v zimě bylo neznámé a nesmyslné a lidé na nás koukali za plotem a křičeli na nás, že jsme blázni. Ale potom zase přišli Němci do Brodu třeba s Hitlerjugend a my museli hřiště zase vyklidit. No a tak jsme nějak přežívali celou válku. V té době jsme také měli hodně široký program a dělali atletiku dost regulérně. Mirek Choutka byl schopný skákat o tyči a dělali jsme i mnoho dalších disciplin. Ale překážky jsme dali dohromady asi jen 3 -4 /původně jsme měli pěkné překážky, ale přišli jsme o ně při všech těch přesunech, protože se rozbily/.

## **Poválečné období**

V roce 1948 byl první slet po válce. Mezitím proběhly únorové události roku 1948. Na Staroměstském náměstí v Praze, při sletu, kam docházel průvod sokolů, už stál na tribuně Gottwald a komunističtí ministři. Naprostá většina sokolů začala skandovat ať žije prezident Beneš /místo sláva Gottwaldovi a ať žije socialismus/ a když se blížili k tribuně, místo aby se dívali napravo, v pozoru, tak se dívali nalevo. Ne snad všichni, to nebylo zorganizované, to bylo čistě spontánní a valná většina tím vyjevila svůj názor a odpor vůči osmačtyřicátému roku. A krátce na to zavřeli Sokol a udělali ČSTV. Oni se zpočátku chtěli komunisti za Sokol schovat – vzhledem k té jeho popularitě a chtěli si to tzv. zadarmo koupit. Ale viděli, že to nezvládnou, zvláště ideologicky a tak museli udělat ČSTV. Zpočátku byla tělovýchova svěřena i odborům a byly vytvořeny odborářské TJ. V Brodě to byla např. tělovýchovná jednota Slovan. Tehdy měly odbory i dost peněz. Ale atletika nebyla pro odbory takovým tahákem, spíš to byl hokej a fotbal. . Po válce jsme patřili do atletické unie východních Čech, takže jsme jezdili např. do Pardubic, Chocně, Náchoda, Ústí nad Orlicí. Atletická trojutkáni se po válce už nekonala, styky jsme pak udržovali hlavně s Jihlavou.

A v tomto období jsem začal s atletikou v modernějším stylu, změnila se hlavně metodika, objevila se i nová literatura. První práce – **Individuální a kolektivní metodika** byla od docenta Vojty – to byl lektor tělesné výchovy na Masarykově universitě v Brně a byl to i atletický funkcionář. Sám jsem závodil až do roku 1960.

### **Poválečné období a moje zkušenosti s kouřením**

No a po válce jsem začal také studovat. Tři roky jsem ztratil /vyučil jsem se za války sedlářem -učil jsem se u svého tatínka čalouníka/a v tu chvíli jsem si řekl, že se musím věnovat i něčemu jinému. Sice se obnovil Sokol, ale dělal jsem už jen funkcionáře a připadal jsem si jako starší pán, který bude už jen mladým radit. Navíc jsem odjel studovat farmacii do Prahy, bydlel jsem tam u tetičky a domů jsem ani každý týden nejezdil. A začal jsem i kouřit. Zvláště večer, když jsem studoval, jsem vykouřil třeba i 40 – 45 cigaret. Tehdy se kouření nepovažovalo za nic špatného a souvislosti s různými nemocemi neznali tak dobře ani lékaři. I když v Sokole se dodržoval zdravý styl bez kouření a alkoholu. A ani na gymnáziu nebo poblíž budovy gymnázia se nesmělo kouřit.

Když jsem se vrátil do Brodu v roce 1949, musel jsem jít ještě na půl roku na vojnu do Dolného Kubína na Slovensku na Oravě. Tam jsme také hodně kouřili a k žoldu jsme dostávali i cigarety. Velitel naší čety byl učitel a pořád nás učitelsky vychovával, abychom nekouřili. V té době nastoupil ministr národní obrany Alexej Čepička a zavedl sovětské metody výcviku. Při jednom ranním pochodu do kopce s bagáží, když jsme pak odpočívali s jazyky až dole, jsme si skoro všichni zapálili a velitel zase říkal, že kouření není zdravé a je nebezpečné. Já jsem mu tehdy oponoval jako zdravotník a říkal jsem, že to právě není nezdravé, protože jak dýchá víc, tak to zase rychle vyháňá a tak je to vlastně zdravé. A on jen nevěřičně koukal.

V té době se také zjistilo, že mám sportovní minulost a musel jsem organizovat různé sportovní akce, závody, rozcvičky a i radit ostatním. Jednou jsme běželi nějaký přespolní závod asi na 1500m a když jsem měl běžet sám, tak jsem zjistil, že to nejsem schopný uběhnout a po kilometru jsem byl tak hotový, že jsem se sotva dostal do cíle. A tak jsem si uvědomil, že musím omezit kouření, že to asi bude tím.

Když jsem se vrátil domů, zkoušel jsem to omezit třeba jen na 5 cigaret denně. Ale to nešlo, protože jsem si třeba půjčoval - ze zítřka na dnes a podobně. A pak jsem si řekl, jestli jeseš chlap, tak dost a konec. Zahodil jsem cigaretovou špičku a cigarety a abych to vydržel, tak jsem šel vždy po práci na hřiště. Každý den. Šlo to velice ztuhá. Začínal jsem běhat tak, jako jsem skončil, spíše ty sprinty, ale běhal jsem i delší tratě, třeba 3 – 4 km v terénu. A asi rok to trvalo, než jsem měl pocit, že se obnovila původní plicní kapacita. A tak jsem se stal zarytým nekuřákem a tím jsem se vrátil i k atletice.

### **Konec závodní kariéry**

V roce 1960 jsem skončil s aktivní atletikou. Zakládal jsem lékárnu v nemocnici, měli jsme dvě děti, a už jsem neměl tolik času. A až když jsem skoro končil, objevily se vědecké studie o atletice, hlavně souvislosti z biochemií – přišlo se na to, jak je to s dýcháním, kyslíkovým dluhem, zásobami ve svalech, přeměnou glukózy na energii apod. A např. o endorfinech jsem se dozvěděl až jako penzista a tak až teď vím, že mně dělaly dobrou náladu celý život. A tak možná byla chyba, že jsem hned první rok udělal 11,8 sec. na 100 m, protože jsem si myslel, že takhle to půjde pořád a líp. Je to stejné jako když mi kdysi Miloš Brož řekl, to musíš běžet hned a musíš hlavně rychle. No, je jasné, že na

tohle přijde i blbec. Ale že je rozdíl mezi silným odrazem a rychlou frekvencí, kde se to střetne v optimálním poměru, to tehdy nikdo nevěděl a nikdo mi to nevysvětlil. Nikdo mi neřekl, proč prohraju většinou ve druhé polovině trati, nebo až skoro před cílem. Tehdy jsem si řekl, že budu trénovat ty konce a tak jsem běhal hodně a s těžkýma botama a ona to vlastně byla blbost, protože jsem snížil frekvenci. Až později jsem přišel na to, že takhle se to nedá, že se musí běhat kratší úseky a intervalově a hlavně na plný pecky. Ale to člověka nemůže napadnout, když o tom nic neví. Mě tohle napadlo až skoro v těch 30 letech a i proto jsem si opravil šedesátku ze 7,2 na 7,0 sec. až na konci své kariéry.

V Havlíčkově Brodě, leden 2011