

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ÚPICE-LÁNY

Palackého 793, 542 32 Úpice



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

MARTINA SÁBLÍKOVÁ

školní rok 2010-2011

ONDŘEJ DUDEK

9. B

Obsah

1. Úvod
- 2.1 Kdo je Martina Sáblíková
- 2.2 Co je to rychlobruslení
- 2.3 Rychlobruslení
- 2.4 Short track
- 2.5 In-line bruslení
- 3.1 Kariéra
- 3.2 Přelomová sezóna 2005/2006
- 3.3 Olympijské hry Vancouver
- 3.4 Ostatní sporty
- 4.1 Úspěchy a ocenění
- 4.2 Rekordy
5. Závěr
6. Literatura
7. Seznam příloh
8. Přílohy

Úvod

Tato práce Vám představí Martinu Sáblíkovou, úspěšnou českou rychlobruslařku, která vynesla rychlobruslení do povědomí fanoušků i televizních diváků.

Martina Sáblíková dokázala, že i v těžkých podmínkách pro přípravu je možné dostat se do absolutní světové špičky.

Tuto práci jsem si vybral také proto, že aktivně sportuji a Martina je pro mě velkým sportovním vzorem. Je výjimečná tím, co dokázala. Myslím si, že v současnosti není v českém sportu nikdo, kdo by konkuroval svým soupeřům tak jako Martina Sáblíková.

Kdo je Martina Sáblíková?

Narodila se [27. května 1987](#) v [Novém Městě na Moravě](#). Sportu se věnuje už od dětství. Nejprve hrála basketbal za BK Žďár nad Sázavou. Rychlobruslení se Martina začala věnovat v 11ti letech v bruslařském klubu Žďár, který byl založen trenérem Petrem Novákem v roce 1998. Tento klub se později přejmenoval na NOVIS Team. Martina postupně začala trénovat s dalšími dvaceti dětmi na jediné přírodní rychlobruslařské dráze v Česku – na Svratce.

Co je to rychlobruslení?

Rychlobruslení je zimní sport. Bruslí se na ledových drahách bez profilu. Rychlobruslení se rozděluje do tří kategorií:

- a) samotné rychlobruslení (speed skating)
- b) In-line bruslení (nebruslí se na ledě, ale na asfaltu nebo betonu, na in-line steskách)
- c) Short track (bruslí se na kratší dráze s menším poloměrem zatáček)

Tradice rychlobruslení v Česku je dokonce delší než hokejová, sahá přibližně do roku 1888. Dříve se bruslilo jen na rybnících, ale ani v této době se na území Česka nenachází žádná rychlobruslařská hala.

Rychlobruslení

Rychlobruslení je individuální sport. Bruslí se na 400 metrů dlouhých drahách, zatáčky mají poloměr 25 metrů a jsou 4 metry široké. Dráha je rozdělena na 3 pruhy. Jeden pruh, u vnitřního okraje, je určený závodníkům na rozjíždění před závodem. Na dalších dvou pruzích se závodí. Závodníci se na dráhách každé kolo střídají, aby byly tratě stejně dlouhé. Závodí se na bruslích speciálně určených pro rychlobruslení. Jsou vysoké jen po kotníky a nože mají volnou patu. Nůž bruslí je asi 40 centimetrů dlouhý.

Závodní disciplíny: víceboj mužů (500 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m)

víceboj žen (500 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m)

Ženy: 500m

Muži: 500m

1.500m

1.500m

3.000m

5.000m

5.000m

10.000m

Short track

Jezdí se na dráze dlouhé asi 111 metrů s poloměrem zatáček daleko menším než u klasického rychlobruslení, jen 8 metrů. Short track byl poprvé na olympiádě v roce 1988 v Calgary a již na další olympiádě to byl plnohodnotný sport. Brusle jsou na noze umístěny mírně vlevo kvůli malému poloměru zatáček a upevnění nožů je stejné jako na bruslích pro speed skating. Závodníci na dráze nezřídka dosahují rychlostí kolem 40 km/h.

Závodní disciplíny: 500m

1.000m

1.500m

3.000m

štafety

In-Line bruslení

Závodníci bruslí na kolečkových bruslích. Bruslí se jak v halách, tak na asfaltových okruzích. Tento sport získal také velkou oblibu u široké veřejnosti. In-line bruslení není olympijským sportem.

Závodní disciplíny: délce se meze nekladou. Tratě jsou dlouhé od sprintu na 200 metrů až po maratóny. Například na in-line bruslích se jezdí závod 24 hodin Le Mans. Dále se jezdí štafety, bodovací a vyřazovací závody.

Kariéra

Na začátku kariéry se musela Martina rozhodnout mezi basketbalem a rychlobruslením. Vybrala si rychlobruslení. V listopadu 2001 se Martina zúčastnila poprvé velkých závodů v Inzelli, ve 14ti letech.

Zajela výborné časy a bez ohledu na svůj věk porazila i několik o hodně starších závodnic. Inzell je městečko v Bavorských Alpách. Trenér Petr Novák a jeho svěřenci sem často jezdívali, i když jejich zázemí oproti ostatním závodníkům bylo velmi skromné. Bydleli v karavanu na parkovišti před halou, třeba i měsíc. Díky tomu mohli častěji trénovat než doma, kde není žádná krytá rychlobruslařská dráha.

Petr Novák často sledoval nejlepší rychlobruslaře a „učil se“ získával zkušenosti. Zná rychlobruslení ze všech nejlépe. Postupně však přestal sledovat ostatní závodníky, jak trénují, a začal používat vlastní metody. Martina mu plně důvěřovala, a to je jedna z nejdůležitějších věcí. Novák postupně vymyslel jiný styl rychlobruslení. Předtím všichni napodobovali Holanďany. Když se však Martina dostala do světové špičky, najednou začali všichni napodobovat ji. Když Petr prohlásil, že Martina někdy přiveze medaili, nikdo mu nevěřil, kromě rodičů Martiny a ostatních z klubu.

Již v Inzelli, kde je otevřená dráha, překonala Martina na trati 3 kilometry limit na evropský šampionát skoro o 5 vteřin. Martiny velkým vzorem se stala německá závodnice Claudia Pechsteinová, která z olympiády měla 2 zlaté medaile, na tratích 3000 metrů a 5000 metrů vytvořila světové rekordy.

V březnu se konal juniorský šampionát v Itálii v Collalbu (Také jedno z nejnavštěvovanějších tréninkových míst Martiny Sáblíkové, kde trénovali přes léto i přes zimu.), na němž však Martina neuspěla, protože před šampionátem dostala chřipku. Přesto startovala a skončila celkově 36. To byly ale jen začátky a pro Martinu také cenné zkušenosti.

Přišla sezona 2002 a v červenci se ve Žďáru nad Sázavou konal Donau Cup (na kolečkových bruslích), kterého se účastnila asi stovka závodníků a závodnic ze čtyř zemí. Martina, které bylo patnáct let, v dorostenecké kategorii vyhrála všechny závody. Na tříkilometrové trati porazila i vítězku kategorie dospělých. Martina a Miroslav Vtípil si vyjeli limity na olympijské hry v Turíně 2006.

Trenér věřil, že Martina i Míra mohou zajet dobré výsledky na mistrovství Evropy ve čtyřboji v Heerenvenu v Nizozemí. Na prvním závodě šampionátu na 500 metrů si ale při rozjíždění Martina rozbila koleno a k dalším závodům nenastoupila. V závodě na 500 metrů si i přes rozbité koleno vylepšila osobní rekord.

Blížil se světový šampionát v Kushiro v Japonsku, kde byla otevřená dráha. Spolu s Martinou na šampionátu startoval také Míra Vtípil, který v juniorské kategorii startoval poslední rok a obsadil celkové výborné dvanácté místo. Martina skončila na 24. místě. To byl konec sezony 2001/2002.

Úvodní závody sezony 2002/2003 se konaly opět v Inzelli. Zde Martina v závodě na 3000 metrů zajela opravdu vynikající výsledek – 2. místo.

Týden po Inzelli se jel závod světového poháru v norském Hamaru. Martina zajela výborně, čas 4:20,48 byl novým českým rekordem a jen jedenáct sekund od světového rekordu juniorů. A to v Hamaru není zrovna rychlý led (na rozdíl třeba od Calgary). To byl výsledek její tvrdé letní přípravy. Juniorský světový rekord držela závodnice Nizozemska De Vriesová časem 4:09,60. Martina měla však na překonání ještě 3 roky. Martina chtěla však překonat nejlepší juniorský čas na 3000 metrů v Calgary, kde je dráha opravdu rychlá. Jenže Calgary je daleko a Martině a trenérovi chyběly peníze. Aby mohly letět do Kanady, našel si Petr Novák další zaměstnání a pracoval 18 – 20 hodin denně. Další ohrožená cesta byla také na světový pohár do Ameriky do Roseville. Ale i na tuto cestu se peníze našly.

Další podnik světového poháru se uskutečnil v Německu v Erfurtu, led byl podstatně pomalejší než v Hamaru.

Další světový pohár se konal v Heerenveenu, kde se jela trať 5000 metrů, která patří mezi nejoblíbenější tratě Martiny. Zajela výborný čas 7:22,98 – vylepšila národní rekord o 25 sekund.

Kdyby měli trenér s Martinou peníze na cestu, jeli by do Calgary, kde by Martina mohla překonat juniorský rekord světa. To byl konec sezony 2002/2003 a přišla sezona 2003/2004. Ta byla zahájena v lednu mistrovstvím Evropy v Heerenveenu, kde si Martina dojela pro celkové 19. místo, ale do nejdelšího, posledního závodu se nekvalifikovala, protože ten má právo jet jen 16 nejrychlejších závodnic po třech soutěžích.

V únoru následoval juniorský šampionát v Roseville. Hlavním cílem Martiny bylo probojovat se do finále ve čtyřboji do závodu na 3000 metrů.

Na další velké akci v Berlíně na Nordic Junior Games zajela Martina výborně. V závodě na 3000 metrů skončila na třetí příčce (první dvě a čtvrtá závodnice byly z Nizozemí). A její výsledek byl o to lepší, že 2 týdny nestála na bruslích, protože na Svatce nebyl led. V tomto závodě zajela a opět vylepšila český rekord. Měl hodnotu 4:18,61.

Hned po Nordic Junior Games odletěla Martina na otevřenou dráhu do Roseville, kde zajela fantasticky. Teprve 17letá juniorka je 5. na světě a 3. v Evropě.

Dalším závodem byl testovací závod v Berlíně – Martina startovala z plného tréninku. Zajela český rekord na 3000 metrů – 4:15,04. V dalším závodě světového poháru vylepšila Martina už zase český rekord - 4:13,57 a tím si zajistila, že na dalším závodě světového poháru (v Berlíně) bude už startovat ve skupině A.

První závod v „áčku“ však nedopadl podle představ Martiny ani trenéra. Dojela až 17.

Zato na dalším závodě v Heerenvenu, ve třetím díle světového poháru, už to byla zase Martina a dokonce zajela juniorský světový rekord 7:13,10, který byl platný bohužel jen tři čtvrtě hodiny, než ho překonala japonská závodnice Ishino.

Další závod bylo mistrovství Evropy dospělých opět v Heerenveenu. Martina s Petrem před již zmíněným mistrovstvím Evropy odcestovali do Collalby, kde trénovali, protože na Svatce nebyl led. Martina měla výbornou formu a mohla zajet velice slušný výsledek. Jenže den před závodem chytila Martina chřipku a proto do závodu nenastoupila.

Další závod světového poháru se jel v Itálii ve středisku Baselga di Piné. Po chřipce, která Martinu skolila v Collalbu, se naštěstí forma neztratila a zajela na trati 3000 metrů 13. místo.

Vrcholem sezony pro Martinu bylo juniorské mistrovství světa ve Finsku v Seinäjoki, na které se Martina připravovala opět v Collalbu. Ve Finsku byla otevřená dráha. Cílem Martiny bylo kvalifikovat se do závodu na 3000 metrů, ve kterém bude mít největší šanci. Musí ale být v předchozím trojboji (500m, 1000m, 1500m) do 24. místa. Povedlo se. Kvalifikovala se do závodu a zajela výborné 3. místo. Historický první velký výsledek českého rychlobruslení.

Měla formu jako hrom. V dalším závodě – mistrovství světa v Inzellu skončila na 7. místě. Martině bylo teprve 17 let a už dokázala, že patří mezi světovou špičku.

Skončila sezona 2003/2004. Po ukončení všech závodů v této sezoně musela Martina dohnat školu. Dokončovala 2. ročník novoměstského gymnázia a chtěla také uzavřít pololetí ve 3. ročníku. Učení bylo pro Martinu velice náročné, protože ve škole byla maximálně 2 nebo 3 měsíce v roce. Ale zvládla to a úspěšně odmaturovala v létě 2009.

Od přelomové sezóny 2005/2006 do Vancouveru

Do sezóny se Martina přímo vrhla. Znovu si vylepšila svůj osobní rekord v čase 4:12,09 v Berlíně. Bylo vidět, že má skvěle rozjetou sezonu, protože si překonala osobní rekord už z kraje sezony, i když před tím stála na ledě jenom 8 dní.

Ještě dříve než začal světový pohár, Martina zajela na letních závodech v Berlíně juniorský světový rekord na 3000 metrů v čase 4:07,23. V Berlíně Martinu porazila jenom Claudia Pechsteinová. Martiny juniorský světový rekord však vydržel pouze do listopadu.

V Calgary ho v prvním závodě světového poháru překonala zase Martina Sáblíková v čase 4:03,22 a skončila na 6. místě. V druhém závodě světového poháru v Salt Lake City

znovu vylepšila Martina svůj juniorský světový rekord, který měl hodnotu jen těsně nad 4 minuty a obsadila 5. místo.

Další závod světového poháru se konal v Heerenveenu. Zde Martina překonala pro změnu juniorský světový rekord na 5000 metrů o 8 vteřin v čase 7:01,56 a stačilo to na 5. místo. Čtvrtý závod světového poháru se jel na olympijské dráze v Turíně. Zde zajela také velice dobrý výsledek – 9. místo na 3000 metrů, ale startovala nachlazená a s chřipkou. Trenér hodnotil zdejší olympijskou dráhu kladně, Martině se zde dobře jezdilo a led byl docela rychlý. Po závodě v Turíně se Martina vrátila zpátky do Česka, ale v Česku bylo půl metru sněhu a na rybníce se bruslit nedalo.

Takže Martina musela improvizovat. Běhala, posilovala, klouzala se na hladké desce v ponožkách doma v bytě atd... V lednu se konalo mistrovství Evropy ve čtyřboji v Hamaru. Martina startovala bez odpočinku z plného tréninku, protože s Petrem Novákem ladili formu na olympiádu a mistrovství světa v Calgary. A také zajela vynikající výkon. Skončila 3. na trati 3000 metrů a dokonce vyhrála i závod na 5000 metrů. Celkově ve čtyřboji skončila čtvrtá, kousek od medaile.

Závěrečnou přípravu na olympijské hry Martina i se svrateckou skupinou a trenérem uskutečnili v Německu v Eufurtu.

Přišla olympiáda v Turíně a závod na 3000 metrů. Zajela výborně – 7. místo. Trať 3000 metrů je její slabší tratí. Po závodě však Martinu začal bolet stehenní sval. I přesto ke své nejoblíbenější trati, na 5000 metrů nastoupila. Vedla si velice dobře, ale na medaili to těsně nestačilo. Chybělo ji 81 setin na třetí místo. Na její výkon však mohlo mít vliv zranění stehenního svalu, který bolel hlavně v zatáčkách. Martina se však na zraněný sval na noze nevymlouvala.

Po olympiádě na světovém poháru v Heerenveenu skončila Martina na trati 3000 metrů 6. – dobrý výsledek.

O hodně důležitější však bylo pro Martinu juniorské mistrovství světa v Erfurtu. Celkově Martině patřilo 2. místo. Na trati 3000 metrů jasně dominovala, vyhrála s náskokem 11 vteřin.

Poslední závod se jel v Calgary. Martina zajela velice obdivuhodný výsledek na trati 5000 metrů, kde skončila druhá s časem 6:50,45, který byl o 10 vteřin rychlejší než její vlastní juniorský světový rekord, a na 3000 metrů došla na 6. pozici. V Calgary Martina zlomila ještě jeden rekord. Teď už však v seniorské kategorii na trati 10 000 metrů v čase 14:08,28.

A už tu byla další sezóna. První závody se konaly v Heerenveenu a navzdory tomu, že ještě před několika dny ležela s chřipkou, zajela výborně – byla 3. Porazila i slavnou Claudii Pechsteinovou.

Další světový pohár se jel v Berlíně. Zde obsadila Martina 5. místo s výrazně lepším časem než v Heerenveenu.

Třetí závod světového poháru se jel v Rusku v Moskvě. A zase stupně vítězů na 3000 metrů, 3. místo, doplněné ještě o dobré 11. místo v závodě na 1500 metrů. V průběžném hodnocení světového poháru na dlouhých tratích byla Martina 3.

Dalším velkým závodem bylo až mistrovství Evropy v Collalbu na otevřené dráze. Martina přijela připravena hodně dobře. Stala se mistryní Evropy ve čtyřboji, což bylo největší překvapení. Suverénně vyhrála tratě 3000 metrů a 5000 metrů. Trať 500 metrů Martině moc nevyšla, ale na 1500 metrů skončila 7. To byl chvalitebný výsledek. Aby toho nebylo málo, překonala Martina na šampionátu hned 3 světové rekordy najednou (na 3000 metrů, 5000 metrů a v celkovém součtu bodů ve čtyřboji).

Další a poslední závod před olympiádou, světový šampionát ve čtyřboji, se jel v Turíně. Na trati 3000 metrů vyhrála. Sezóna 2008/2009 začal pro Martinu dobře. V Salt Lake City si na trati 3000 metrů dojezdila pro další prvenství ve světovém poháru. A to jela s naštípnutou pažní kostí, protože při tréninku na dráze v Calgary upadla. Za týden se světový pohár přesunul do Calgary. Tam na trati 3000 metrů vyhrála s českým rekordem v čase 3:55,87. V Calgary zajeli velice dobře i junioři (Sáblík, Kulma, Haselberg), kteří zlepšily světový rekord v závodě družstev. Martina měla opravdu vynikající formu. Byla na dvou světových pohárech a dvakrát vyhrála (s naštípnutou pažní kostí). Následoval světový pohár v Rusku v Kolomy, kde se jel závod na 5000 metrů. Martina všem ukázala, že je neporazitelná a opět vyhrála.

Po celkové výhře ve světovém poháru na dlouhých tratích, nebylo pochyb, že Martina má velké šance na olympiádě ve Vancouveru.

Olympijské hry Vancouver 2010

Martina se na olympiádu ve Vancouveru připravovala v Italském Collalbu. Na pořadu olympiády byly pro Martinu hlavní dvě disciplíny: 3000 metrů a 5000 metrů. Byla největší českou nadějí a zároveň velkou favoritkou pro obě již zmíněné tratě. Martina však ne jenom že potvrdila roli favoritky, ale dokázala i překvapit. V prvním olympijském závodě na trati 1500 metrů všechny Martina zaskočila. Dokázala vybojovat třetí místo. Martina už měla svůj

cíl splněný. Z olympiády chtěla přivést alespoň jednu medaili, a rozhodně nepočítala s třetím místem na této trati. Díky medaili byla v dalších závodech daleko soustředěnější a to se promítlo na dalších závodech na trati 3000 a 5000 metrů. Na 3 kilometry Martina vyhrála a totéž se zopakovalo při dalším olympijském závodě na její oblíbené trati 5000 metrů. Zpět do česka se vrátila Martina jako královna zimních olympijských her ve Vancouveru.

Další sporty

Martina se specializuje na rychlobruslení. To také tvoří převážnou část její zimní přípravy. V létě však Martina často trénuje na kole, někdy dokonce i závodí. Další významnou složkou jejího tréninku je běh a posilování. Dalším zlepšovákem, který Martina používá je hladké prkno, na kterém se klouže ze strany na stranu a trénuje tak odraz. V mládí také Martina hrála závodně basketbal.

Osobní rekordy

Vzdálenost	Čas	Místo
500 m	39,49	Calgary
1000 m	1:17,36	Calgary
1500 m	1:54,55	Calgary
3000 m	3:55,55	Calgary
3000 m	4:03,52	Collalbo
5000 m	6:42,66	Salt Lake City
5000 m	6:56,98	Inzell
10 000 m	13:48,33	Calgary
stíhací závod	3:05,32	Erfurt

Světové rekordy

Vzdálenost	Čas	Místo
3000 m juniorka	4:03,35	Calgary
3000 m juniorka	4:00,69	Salt Lake City
3000 m juniorka	4:00,63	Calgary
5000 m juniorka	6:50,45	Calgary
5000 m	6:45,61	Salt Lake City
5000 m	6:42,66	Salt Lake City
10 000 m juniorka	14:08,28	Calgary
10 000 m	13:48,33	Calgary

Nejdůležitější výsledky Martiny Sáblíkové

rok	ME víceboj	MS víceboj	MS jednotlivé tratě	Světový pohár	Olympijské hry	MS juniorů
2001/02						36. 12. družstvo
2002/03	22.					34.
2003/04	20.			22. 3000/5000 m		23.
2004/05			16. 3000 m 7. 5000 m	45. 1500 m 18. 3000/5000 m		10.
2005/06	4.	9.		22. 1500 m 8. 3000/5000 m	7. 3000 m 4. 5000 m	②
2006/07	①	5.	① 3000 m ① 5000 m	7. 1500 m ① 3000/5000 m		
2007/08	③	5.	4. 3000 m ① 5000 m	9. 1500 m ① 3000/5000 m		
2008/09	③	①	② 3000 m ① 5000 m 7. družstvo	16. 1500 m ① 3000/5000 m ① družstvo		
2009/10	①	①		③ 1500 m ① 3000/5000 m 11. družstvo	③ 1500 m ① 3000 m ① 5000 m	
2010/11	①	③	② 3000 m ① 5000 m	39. 1000 m 5. 1500 m ① 3000/5000 m		

Závěr

Martina Sáblíková ukázala všem, že dlouhodobě patří ke světové špičce. Společně s trenérem Petrem Novákem dokázali, že i v zemi, kde není žádná rychlobruslařská hala, můžou vyrůst vynikající rychlobruslaři. Vedle Martiny Sáblíkové roste českému rychlobruslení i další nadějná závodnice. Jedná se o Karolínu Erbanovou.

Petr Novák i Martina Sáblíková již dlouho usilují o výstavbu rychlobruslařské haly. Projekt je již namalován, peníze slíbeny, ale stadion stále nestojí. Já osobně si myslím, že Petr Novák a jeho NovisS Team by si zasloužil, aby zde stadion vyrostl. Určitě by udělal radost závodníkům i lidem, kteří se tomuto sportu věnují rekreačně.

Literatura

Roman Streichsbier; Martin Sáblíková - Zázrak na bruslích; nakladatelství JOTA®, 2010

www.wikiempdia.org

Seznam příloh

1.1 Martina Sáblíková s medailemi ze zimních olympijských her ve Vancouveru

1.2 Martina Sáblíková při závodě

Přílohy

Příloha 1.1.



Příloha 1.2.

