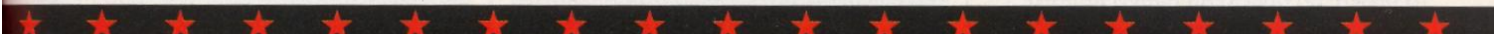




# TRÉNINKOVÉ PRINCIPY VÝCHODNÍHO BLOKU

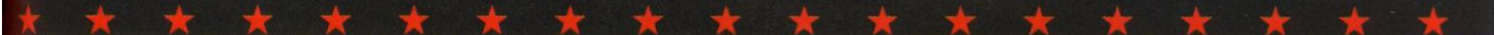


**V PRAXI OVĚŘENÉ POSTUPY, KTERÉ MOHOU VNĚST  
NOVOU JISKRU DO VAŠEHO TRÉNINKU.**



Letní olympijské hry 1984 v Los Angeles – hry gymnastky Mary Lou Retton, atleta Carla Lewise a basketbalisty Michaela Jordana – byly převážně večírkem Američanů. Tehdejší Sovětský svaz, Československo a každá další země Východního bloku (vyjma Rumunska), plus Kuba a Severní Korea, zůstaly doma a sledovaly, jak se sportovci USA, vítězové téměř každé disciplíny, producovali po stadionu, zabalení do americké vlajky.

O několik týdnů později na Hrách přátelství 1984, jakési „náhradní“ soutěži pro země bojkotující olympiádu v Los Angeles, měli Sověti svůj vlastní večírek a rozprašili výkony svých olympijských protějšků. Mezi paměťohodné výkony náleží dvojboj 442,5 kg legendárního běloruského vzpěrače Leonida Taraněnka, zlatého medailisty z OH 1980 v Moskvě, který ve váze do 110 kg nazvedal o 52,5 kg více než vítěz této kategorie v Los Angeles Ital Norberto Oberburger a ustavil nový světový rekord!



**C**entralizovaný systém státní podpory sportu v bývalém Sovětském svazu a v některých jeho politických satelitech vedl k vyvinutí přepracované tréninkové metodiky, jež – zejména v některých sportovních odvětvích – zajistila tamním sportovcům na dlouhá léta dominanci na mezinárodních kolbištích. Dobrým příkladem je již zmiňované vzpí-

rání, ale také třeba gymnastika či zápas.

Jakoby strojová produkce sportovců bez emocí, drtících soupeře v jedné mezinárodní soutěži po druhé, způsobila, že tréninkové metody z druhé strany „železné opony“ nabyly v očích Američanů téměř mystický ráz a dodnes – zejména v oblasti silových sportů – se těší značné popularitě.

Svědčí o tom i neutuchající zájem amerických vědeckých kapacit na poli sportovní metodologie. „Sověti v podstatě najali nejlepší světové vědce, dali jim sportovce a řekli: ‚Zlepšíte je‘. O tohle se americký sportovní systém nikdy nepokusil,“ míní doktor Michael Yessis, emeritní profesor z *California State University* v kalifornském Fuller-