

Dobrý deň milí študenti.

Dnešná hodina bude zameraná na teoretickú časť atletickej disciplíny, vytrvalostný beh. **Prosím Vás, text si len prečítajte!!!**, sú to len zaujímavosti na rozšírenie Vášho obzoru.

Podľa odbornej literatúry, je vytrvalosť schopnosť človeka vykonávať pohybovú činnosť malej až individuálne maximálnej intenzity bez zníženia výkonu. Vytrvalosť je úzko spojená s únavou, preto ju niektorí autori definujú ako schopnosť odolávať únave. Mierou hodnotenia vytrvalostných schopností je obvykle čas.

Do tejto kategórie športových disciplín zaradíme : beh 800m muži/ženy, beh 1500m muži/ženy, beh 3000m muži/ženy, beh 3000m cez prekážky muži/ženy, beh 5000m muži/ženy, beh 10 000m muži/ženy a maratón muži/ženy.

Existuje množstvo rozdelení tejto kondičnej schopnosti ale my sa v rámci vyučovania venujeme strednodobej vytrvalosti, ktorá trvá 3-10min.

Vytrvalosť je geneticky podmienená a v ľudskom tele ju predstavuje červené kostrové svalstvo, ktoré priamo súvisí s okysličovaním a energetickým metabolizmom. U potenciálne úspešných športovcov sa podobne ako pri rýchlostnom type svalu vykonáva biopsia (odber) zo stehenného svalu a zisťuje genetická predispozícia pre daný šport. Z hľadiska genetiky sú na vytrvalostný beh najlepšie prispôsobení africkí bežci, hlavne z Kene, ktorí majú okrem vysokého počtu červených svalových vlákien aj vysoké množstvo červených krviniek(prenášajú kyslík), pretože vyrastajú a trénujú vo výške 2500-3000 metrov nad morom.

Európski bežci sú schopní konkurovať africkým na tratiach 800m-1500m pretože trvajú kratšie(1:40-3:30min) a červené svalové vlákna dokážu vplyvom tréningu nahradiť premenou bieleho na zmiešané (ružové).

Pri šprinte je priemerný čas je 60m/10s, to je 6m/s a 21,6km/h. Dňa 12.októbra 2019 zabehol kenský bežec Eliud Kipchoge vo Viedni maratón(42km196m) za 1h59m40s, čo je 60m/10s.

Emil Zátopek – legenda svetového športu, olympijské hry – 1948 zlato beh 10 000m, striebro beh 5 000m,1952 zlato beh 5000m, 10 000m, maratón

-plynulo sa dohodovoril siedmymi svetovými jazykmi, bol propagátorom zdravého životného štýlu(zaoberal sa účinkami rastlinnej stravy na človeka), ako prvý zaviedol silový tréning v rámci prípravy vo vytrvalostnom behu, vymyslel atletické cvičenie na zlepšenie odrazu – jelení skok, bol priekopníkom intervalovej tréningovej metódy(jeden z jeho najslávnejších tréningov bol 100x 400m/60s, šialenosť), mnoho ľudí sa s ním pokúšalo trénovať, ale vždy to skončilo ich pretrénovaním(v nemocnici), mal úžasnú schopnosť regenerácie, bol prvý človek, ktorý zabehol 10 000m pod 29min (28:54), verejne vystúpil proti komunistickému režimu, za čo mu zakázali pretekať, odmietol emigrovať, musel prijať prácu upratovača na verejných WC

Jarmila Kratochvílová – 1x striebro 400m OH Moskva 1980, MS 2x zlato 400m a 800m +1x striebro 4x400m ,ME 3x zlato 400m,2x striebro 400m a 4x400m

-je držiteľkou najstaršieho svetového rekordu(37r), beh 800m čas 1:53,28, ktorý zabehla 26.júla1983 v Mníchove

Športovci z nášho okresu : Miroslav Vaňko v roku 1998 zabehol 10 000m za 28:01,OH Atlanta 1996

Štefan Balošák OH Atlanta 1996 a Sydney 2000

Lucia Klocová OH Atény 2004, Peking 2008, Londýn 2012, Rio
de Janeiro 2016

Andrej Paulíny medailista z dorasteneckých ME na trati 1500m

**Vyhľadajte na internete informácie o Jozefovi Plachom a Róbertovi Štefkovi a pošlite na
môj email elpida977@gmail.com**

Prajem Vám všetkým pekný deň.