**SOŠ Železničná Košice**

**Atletické disciplíny**

(Seminárna práca)

**Anna Medvecová 2019/2020**

**Atletické disciplíny**

**Behy na krátke vzdialenosti (šprinty)**

Šprinty sa svojim charakterom zaraďujú do skupiny telesných cvičení, ktoré sa vykonávajú maximálnou intenzitou. Šprintérske disciplíny majú charakter cyklického pohybu, cieľom, ktorého, ktorého je prekonať danú vzdialenosť v čo najkratšom čase. Medzi šprinty zaradujeme behy do 400 m vrátane. Aby sa dosiahla vysoká športová úroveň, je nevyhnutný predpoklad (talent) pre danú disciplínu. Z fyziologického a biochemického hľadiska ide v šprintérskych disciplínach o určitý stupeň hypoxie. Energetické krytie výkonu je zabezpečené anaeróbne, vzniká kyslíkový dlh,nahromadenie laktátu, ktorý nepriaznivo pôsobí na nervovo-svalový aparát a na udrženie bežeckej rýchlosti. Šprintérsky výkon závisi aj od pohyblivosti nervovej sústavy, jej schopnosti rýchle striedať podráždenie a útlm, od svalovej kontakcie a reláxie,ďalej od schopnosti vnútrosvalovej koordinácie, svalovej pružnosti a rozsahu kĺbovej pohyblivosti.

Pre behy na krátkých vzdialenostiach je rozhodujúca rýchlosť, no nojde však o jednoliatu štruktúru, ale rýchlosť rôznorodú, preto je správnejšie hovoruť o rýchlostných schopnostiach

- rýchlosť reakcie, akceleračná rýchlosť (zrýchlenie), maximálna rýchlosť (letná), rýchlostno-silová schopnosť a rýchlostná vytrvalosť.

Reakčná rýchlosť, je rýchlosť reakcie na podnet (výstrel), to znamená čas medzi podnetom a žačiatkom pohybu. Reakcia u začinajúcich šprintérov má dlhšiu časovú hodnotu, ako u vyspelých pretekárov. Čas reakcie sa tiež predlžuje s dĺžkou šprinterskej vzdialenosti.

Akceleračná rýchlosť sa uplatňuje ihneď po štarte, čo predtavuje sled prvých krokov po výbehu zo štartových blokov, vykonaných šliapavým spôsobom behu. Zakladnou úlojou štartového rozbehu je čo najskôr dosiahnúť maximálnú rýchlosť, so snahou skrátiť úsek štartového rozbehu na minimum a prejsť čo najskôr k švihovému behu na trati. Čím kratšia je trať, tým väčší je podiel akceleračnej rýchlosti na výkone. Rýchlosť štarového rozbehu sa premieta v optimálnom súlade medzi frekvenciou a dĺžkou kroku. Poznatky z oblasti nízkeho štartu udávajú, že nízky štart predstavuje samostaný technický prvok, zatiaľ čo štarový rozbeh priamo koreluje s vlastným behom na trati, tvorí akčnú rýchlosť.

Maximálna bežecká rýchlosť a schopnosť zotrvať v maximálnej rýchlosti čo majdlhšie počas behu, v rozhodujúcej miere podmieňujú bezecký výkon na krátke vzdialenosti, no hlavne v behu na 400 m. Beh na 100 m je charakteristický zmenou rýchlosti počas jeho trvania. Najnižšia rýchlosť je po štarte, počas štartového rozbehu, avšak zrýchlenie bežca je najvyššie. Maximálna rýchlosť sa dosahuje v druhej tretine trate, približne vo vzdialenosti 40-60m. Schopnosť udržania dosiahnutej rýchlosti čo najdlhšie v priebehu trvania výkonu závisí od športovej vyspelosti a fyzickej pripravenosti pretekára. V záverečnej časti trate rýchlosť klesá. Frekvencia bežeckých krokov zodpovedá pribehu zmien rýchlosti. Po štarte rýchlo narastá, udržiava sa počas stabilizácie maximálnej rýchlosti a značne klesá v posledných krokoch tarte. Dĺžka kroku má totožný priebeh ako frekvencia, až v závere sleduje opačnú tendenciu, mierne predlžovanie je kompenzáciou poklesu frekvencie.

Atletické šprinty sú zaradené v obsahu osnov školskej telesnej výchovy na všetkých typoch a stupňoch skôl. Úroveň bežeckej rýchlosti sa hodnotí na 50 m až 100 m tratiach. Šprinty sa stali aj súčasťou prípravy v iných športových odvetiach.

**Behy na stredné a dlhé vzdialenosti**

Behy na stredné a dlhé vzdialenosti sú skupinou atletických disciplín, v ktorých treba prekonať danú vzdialenosť čo najrýchlejšie pri uplatnení prirodzenej lokomócie človeka- behom. Beh zaraďujeme medzi cyklické činnosti, lebo jednotlivé fázy pohybu sa cyklicky opakujú a nadväzujú na seba.

Medzi behy na stredné vzdialenosti patria behy na 800 m, 1500 m, beh na 1 míľu (1609), beh na 3000 m a beh na 3000 prekážok (len muži). K behom na dlhé vzdialenosti zaraďujeme beh na 5000 m a 10000 m, polmaratón (21098 m) a maratón (42195 m). V súčasnosti rozsah pretekania v behoch na stredné a dlhé vzdialenosti je u žien rovnaký ako v mužov.

Počas behu sú zapojené do činnosti veľké svalové skupiny dolných končatín, zaťažuje sa dýchací, obehový a metabolický systém. Práve pre blahodárne účinky predovšetkým na srdcovo-cievny, dýchací a nervový systém, ako aj vnútorné orgány, je vytrvalostný beh jedným z najvhodnejším prostriedkov na udržanie a zlepšenie kondície a zdravotného stavu. Beh je vhodný pre všetky vekové kategórie. Je dôležitou súčasťou aj technických atletických disciplín, športových hier súčasťou prípravy takmer vo všetkých športoch. Vytrvalostný beh je zaradený do osnov telesnej výchovy vo všetkých stupňov a typoch škôl.

V behoch na stredné vzdialenosti sú rozhodujúcimi pohybovými schopnosťami špeciálna vytrvalosť pre danú pretekovú disciplínu, tempová vytrvalosť a vytrvalosť v rýchlosti. V behoch na dlhé vzdialenosti je rozhodujúca špeciálna vytrvalosť a tempová vytrvalosť. Základom, predovšetkým pre behy na dlhé vzdialenosti je rovnovážna, tzv. aeróbna vytrvalosť, kedy je príjem a spotreba kyslíka v rovnováhe.

Dosiahnutie vysokej športovej výkonnosti v behoch na stredné a dlhé vzdialenosti závidí od efektivity a hospodárnosti činnosti jednotlivých systémov zabezpečujúcich energetické krytie výkonu.

Základným ukazovateľom anaeróbnej vytrvalosti je veľkosť maximálneho kyslíkového dlhu a schopnosť znášať vysokú hladinu laktátu – tieto schopnosti hrajú rozhodujúcu úlohu v behoch na stredné vzdialenosti.

**Zdroj:**

<file:///C:/Users/Miroslav/Desktop/atletika.pdf>