Maratónsky beh

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *25/03/2010 - 21:50*

Základná charakteristika: najdlhšia olympijská atletická disciplína, ktorá sa beží na ceste na vzdialenosť 42 195 metrov (26 míľ a 385 yardov). Na vrcholných majstrovských podujatiach štartujú muži a ženy v samostatnom preteku. Na trati organizátori zriaďujú občerstvovacie stanice. Pri ostatných maratónoch štartujú spoločne. V súčasnosti sa maratónsky beh často kombinuje aj s pretekmi na polovičnej trati (polmaratón). Najvýznamnejšie svetové maratónske behy (napr. v New Yorku, Bostone a pod.) absolvuje každoročne až okolo 30 tisíc bežcov. Charakteristickým fenoménom týchto masových behov je, že tu štartujú spoločne vrcholoví profesionálni a rekreační bežci. Pravidlene tu štartujú i telesne hendikepovaní jedinci. Na vrcholných majstrovských podujatiach a Olympiáde štartovali bežci väčšinou na atletickom ovále štadióna, kde aj dobiehali posledných 400 metrov do cieľa preteku. V poslednom období sa štart a cieľ preniesol zo štadióna do ulíc mesta. Najstarším a jedným z najvýznamnejších mestských maratónov je Bostonský maratón [1], ktorý sa behá každoročne. Prvý krát sa uskutočnil 19. apríla 1897. Ženy na ňom môžu štartovať od roku 1972. Na Slovensku sa organizuje od roku 1924 významný európsky a štvrtý najstarší maratón na svete - Medzinárodný maratón mieru [2]v Košiciach. Významným je i druhý najstarší maratón na Slovensku - Kysucký maratón [3]. Maratón sa dá považovať za symbol - ducha [4] celosvetového bežeckého hnutia. Maratónsky beh, nazývaný aj beh pravdy, prináša pre bežcov i divákov mnoho emócií [5]i dramatických zážitkov [6], nakoľko často siahajú až na dno vlastných fyzických a psychických síl.

Stručná história: V roku 490 pred našim letopočtom prebehol aténsky vojak Feidipides vzdialenosť 246 km (150 míľ) medzi Aténami a Spartou za menej než dva dni. Legenda o bežcovi, ktorý bežal z osady Maratón do Atén, sa prvýkrát objavila v diele Plutarcha, ktorý tento beh prisudzuje poslovi menom Thersipus alebo Eucles. O storočie neskôr Lucian zo Samosty bežca nazval Filippides, ktorý údajne bežal z osady Maratón do mesta Atény. Vzdialenosť 40 kilometrov údajne prebehol so správou pre obyvateľov Atén, že grécke vojská v bitke porazili Peržanov. Hneď po odovzdaní tejto správy od vyčerpania zomrel. Na podnet Francúza Michela Bréala zaradili maratónsky beh do porgramu novodobých olympijských hier, ako oslavu tohto historického výkonu starogréckeho vojaka. Na prvých novodobých Hrách Olympiády, v roku 1896 v gréckych Aténach, bežali vytrvalci na klasickej trati z Maratónu do Atén, ktorá mala vzdialenosť 40 200 metrov. Súčasná dĺžka trate (42 195 metrov) bola po prvý krát vytýčená na olympijskej trati v anglickom Londýne v roku 1908. Od Hier Olympiády v roku 1924 je vzdialenosť maratónskej trate konštantná. Ženy sa začali zúčastňovať pretekov na maratónskej trati v 60 - tich rokoch 20. storočia. Na významnom podujatí štartovali v maratóne ženy prvý krát v roku 1982 na Majstrovstvách Európy v gréckych Aténach. O rok neskôr už bola táto disciplína v programe Majstrovstiev sveta vo fínskych Helsinkách. V roku 1984 sa dostal maratónsky beh žien do programu Olympijských hier v Los Angeles.

Taktika: maratónsky bežec sa počas trate musí vyrovnávať s mnohými vonkajšími vplyvmi (profil trate, zmeny počasia a pod.). Základnou podmienkou pre úspech v tejto náročnej disciplíne je rozloženie síl vytrvalca tak, aby predchádzal dehydratácii a fyzickému vyčerpaniu. To závisí od schopnosti udržať počas celej trate zvolené tempo, prípadne ho vystupňovať. Najkritickejší úsek prežíva vytrvalec spravidla medzi 34. až 39. kilometrom. Najkvalitnejší bežci, ktorí takticky zvládajú maratónsky beh na najvyššej úrovni, sú schopní na tomto kritickom úsekuý zvýšiť tempo behu a uniknúť súperom. Po tento úsek maratónskej trate väčšinou vytrvalci behajú v skupinách podľa výkonnosti. Individuálny beh jednotlivca býva zriadkavosťou. Niekoľko dní pred pretekom maratónci absolvujú cielené intenzívne tréningy zamerané na zníženie energetických zásob vo svaloch a následne zaraďujú do svojho stravovacieho režimu špeciálnu diétu, ktorá im umožní kumulovať energetické zásoby organizmu. Znižujú pri nej príjem uhľohydrátov (cukrov) a tri dni pred pretekom zvýšia ich konzumáciu na maximum. Dôležitou súčasťou taktiky je spôsob a frakvencia občerstvovania vytrvalca počas preteku.

Výstroj: vytrvalci na maratónskej trati používajú bežeckú obuv vyrobenú zo špeciálnych ľahkých

materiálov, hmotnosť obuvi je často menšia ako 280 gramov, obuv musí maximálne tlmiť nárazy pri bežeckom kroku a zároveň zabezpečiť stabilitu chodidiel.

Profil športovca: maximálna úroveň fyzickej a psychickej odolnosti voči extrémnej záťaži a vonkajším nepriaznivým vplyvom, vynikajúci stav kardiovaskulárneho (srdcovocievneho) systému, primerane vyvinutá muskulatúra tela (svalový systém), vysoká úroveň sebapoznania a sebadisciplíny, vysoká úroveň aeróbnych schopností a vytrvalosti.

Slovenské rekordy:

Muži:	2:09,53 hod.	Róbert Štefko [7], Londýn, Veľká Británia, 26.04.1994
M-22:	2:15,58 hod.	František Višnický [8], Košice, Slovensko, 05.10.1980
Ženy:	2:33,19 hod.	Ľudmila Melicherová [9], Viedeň, Rakúsko, 22.04.1990
Ž-22:	2:36,27 hod.	Ľudmila Melicherová [9], Hirošima, Japonsko,13.04.1985

Svetové rekordy:

Muži:	2:03,59 hod.	Haile Gebrselassie [10], Berlín, Nemecko, 28.09.2008
Ženy:	2:15,25 hod.	Paula Radcliffe [11], Londýn, Veľká Británia, 13.04.2003

- Športové odvetvia

URL adresa zdroja: https://sportency.sk/encyclopedy/?q=content/marat%C3%B3nsky-beh

Odkazy:
[1] http://www.baa.org/
[2] http://kosicemarathon.com/sk/index.php
[3] http://www.kysuckymaraton.sk/
[4] http://www.youtube.com/watch?v=-8XSit8XyeM
[5] http://www.youtube.com/watch?v=joLh4HxBggs
[6] http://www.youtube.com/watch?v=t2_Xu7AXAdY&feature=related
[7] http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=cze/athcode=9574/index.html
[8] http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=svk/athcode=177912/index.html
[9] http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=svk/athcode=61237/index.html
[10] http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=ETH/athcode=8774/index.html
[11] http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=GBR/athcode=62914/index.html