Beh na 100 metrov

Autor *administratorius*
Vytvorené *28/03/2010 - 00:00*

Základná charakteristika a pravidlá: najkratšia šprintérska disciplína mužov a žien. Stala sa najpopulárnejšou atletickou diciplínou. Jej víťaz sa označuje ako najrýchlejší človek našej planéty. Dôležitou časťou najkratšieho atletického behu je štart pretekov. Súťažiaci štartujú s tzv. " nízkeho štartu". Reakčný čas šprintéra je v súčasnosti meraný elektronickým zariadením. Ak je reakčný čas kratší ako 0,100 sekundy považuje sa to za predčasný štart. V súťaži je povolený iba jeden pokazený (predčasný štart). Ďalší pokazený štart znamená automatickú diskvalifikáciu atléta, ktorý sa aktuálne previnil. Meranie času šprintéra sa zastaví v momente, keď sa jeho hruď dostane na úroveň cieľovej čiary (platí to od roku 1932). Pri šprinte na 100 metrov sa meria i podpora vetra. Povolená podpora vetra je 2 metre za sekundu. Ak je rýchlosť vetra, ktorý fúkal do chrbta špirntéra, vyššia ako určená hranica, výkon atléta nemôže byť uznaný ako rekord.

Stručná história: disciplína bola zaradená do programu mužských atletických disciplín už na prvých novodobých olympijských hier v roku 1896 v gréckych Aténach. Ženy absolvovali na olympijských hrách túto disciplínu po prvá krát v roku 1928 v holandskom Amsterdame. V roku 1972 vyrovnala svetový rekord v behu na 100 m žien Slovenka Eva Glesková - Lehocká [1]časom rovných 11,0 sekundy, ktorý dosiahla na pretekoch v Budapešti 1. 7. 1972 (ručne merané).

Taktika: pri štarte sa šprintér súťaží na dosiahnutie najkratšieho reakčného času, t.j. času medzi štartovým výstrelom a opustením štartových blokov. Zvýšením frekvencie krokov sa snaží dosiahnuť maximálnu rýchlosť v bode okolo 60 metrov, kde je šprintérov bežecký krok na maxime. Po prebehnutí 80 metrov sa atlét usiluje udržať vysokú frekvenciu bežeckých krokov, čím eliminuje prirodzené znižovanie rýchlosti. Maximálnu frekvenciu bežeckých krokov nie je možné udržať až do cieľa pretekov.

Technika: šprintér s hlbokým nádychom zakľakne do štartových blokov a zadrží dych. Po štartovom výstrele šprintér vydýchne a začne pracovať ramenami a nohami. Štartové bloky opúšťa v čo najkratšom čase pod uhlom cca 45 až 50° a postupne s naberaním rýchlosti vzpriamuje postavu. Šprintér sa dostane do bežeckej pozície väčšinou medzi piatym a ôsmym bežeckým krokom. Atlét beží s prenesenou váhou na špičky nôh, pätami sa nedotýka povrchu dráhy. Bežec postupne zvyšuje frekvenciu bežeckých krokov až po maximálnu rýchlosť. Špičkoví šprintéri dosahujú frekveciu 5 krokov za sekundu s rýchlosťou 12 metrov za sekundu (viac ako 40 km/h). V cieľovej rovinke sa šprintér snaží predklonením dosatť svoju hruď čo najskôr na úroveň cieľovej čiary.

Výstroj: dres so štartovým číslom, v súlade s medzinárodnými pravidlami IAAF [2], šprintérske tretry - špeciálna ľahkoatletická obuv bez päty s 11 -timi klincami dlhými do 9 mm.

Profil športovca: vysoká úroveň schopnosti akcelerácie, ktorá sa v tréningu rozvíja behaním úsekov do 300 metrov, dokonalá schopnosť prípravy organizmu na preteky formou strečingu a rozcvičenia po dobu 1,5 hodiny pred štartom, vysoko rozvinutá schopnosť rýchlosti, rozvinutá sila dolných a horných končatín, vysoká schopnosť regenerácie organizmu potrebná pri viacerých štartoch v krátkom časovom úseku.

Slovenské rekordy:

Muži:

Dospelí: 10,2 s Vladimír Janček, Praha (Praga Academica), jún 1968

10,32 s Igor Kováč, Riga, Lotyšsko, 06.06.1997 -najlepše zabehnutý čas po vzniku SR

M-22: 10,34 s Martin Briňarský, Ostrava, Česko, 22.06.1996

Juniori: 10,62 s Martin Briňarský, Bratislava, Slovensko,03.06.1995

Dorast: 10,72 s Peter Krčmárek, Trnava, Slovensko, 01.06.2003

Ženy:

Dospelí: 11,29 s Eva Glesková [1], Ciudad de Mexico, Mexiko, 14.10.1968

M-22: 11,43 s Eva Murková, Banská Bystrica, Slovensko, 11.06.1983

Juniorky: 11,69 s Soňa Tomová, Praha, Česko, 02.06.1984

Dorast: 11,77 s Soňa Tomová, Praha, Česko, 17.07.1982

Svetové rekordy:

Muži: 9,58 s [3] Usain Bolt [4], Berlín, Nemecko, 16.08.2009

Ženy: 10,49 s Florence Griffith - Joyner [5], Indianapolis, USA, 16.07.1988

Veteránky (nad 50 rokov): 11,72 s Merlene Otteyová [6], Postojna, Slovinsko, 06.06.2010

- Športové odvetvia

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/beh-na-100-metrov

Odkazy:
[1] https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/gleskov%25C3%25A1-lehock%25C3%25A1-eva
[2] http://www.iaaf.org/
[3] http://www.youtube.com/watch?v=M1P1zXguxYM&feature=player_embedded
[4] http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=JAM/athcode=184599/index.html
[5] http://www.iaaf.org/athletes/biographies/country=USA/athcode=60674/index.html
[6] http://cs.wikipedia.org/wiki/Merlene_Otteyov%C3%A1