

## BĚH NA 400 METRŮ PŘEKÁŽEK

Překážkové závody ve starém Řecku neznámé byly inspirovány koňskými dostihy. Stejně jako 120 ayrdů překážek i závod na 440 yrdů byl oficiálně představen na mítinku Cambridge-Oxford roku 1864. Také byl koncem 19.století převeden Francouzi na metrický systém a poprvé na olympijských hrách se běžel v roce 1900 v Paříži. Ženské překážky na 400m se na olympiádě objevily poprvé o 84 let později v Los Angeles. Běžci trénují jako na 100m a 400m sprintu s důrazem na flexibilitu, techniku, pohyblivost kloubů (zvláště kyčlí), impulzivnost, smysl pro rytmus a koordinaci. Je nezbytné posilovat břišní a zádové svalstvo a všechny svaly nohou. Ženy měří kolem 165cm a váží asi 57kg. Muži měří asi 185cm a váží zhruba 78kg. Dobrý závodník potřebuje asi o 3 vteřiny více, aby uběhl překážkový závod, než stejnou vzdálenost bez překážek.

EDVIN MOSES (USA) Nejlepší překážkář všech dob, držitel několika světových a olympijských rekordů v letech 1972-1984.

JORDANKA DONKOVOVÁ (BUL) Olympijská šampionka na 100m překážek na hrách v Soulu v roce 1988, držitelka světového rekordu (12,21 sekundy).

## BĚH NA 800 METRŮ A 1 500 METRŮ

Během závodu na střední vzdálenosti musí atlet uběhnout předepsanou vzdálenost v nejkratším možném čase. Předchůce běhu na 800 metrů, jak ho známe dnes, poprvé představeného v roce 1896 byl běh na půl míle (805 metrů) na mužském atletickém mistrovství v Anglii roku 1871. Ačkoliv ženy poprvé běžely 800m na olympiádě v Amsterdamu roku 1928, oficiálně byl tento závod zahrnut do olympijského programu až doko 1960 v Římě. Závod na 1 500m je ekvivalem běhu na jednu míli (1609m), který se poprvé konal ve Velké Británii ve druhé polovině 19.století. Muži závodí v této disciplíně od olympiády v Athénách roku 1896. Pro ženy je to olympijská disciplína od roku 1972.

Běžci zahajují oba závody bez startovních bloků. Ve finále na 800m běží 8 závodníků první zatáčku v drahách určeným losem, potom sbíhají k vnitřní dráhy. Ve finále na 1500m se maximálně 12 závodníků seřadí na startovní čáře, která je zakřivená, aby atleti ve vnější dráze běželi stejnou vzdálenost jako ti v dráze vnitřní. Špičkový mužští závodníci na 800m a 1500m váží v průměru 68kg a měří 175cm. Ženy váží průměrně 55kg a měří 163cm. Atleti trénují výdrž v běhu na dlouhé vzdálenosti v různém terénu a mírné rychlosti. Pro zlepšení aerobní kapacity běhají velmi rychle krátké vzdálenosti na běžecské dráze. Velkou část tréninku zabírá nácvik změny tempa, které musí probíhat snadno, aby si závodník dokázal vypracovat vhodnou pozici ve skupině běžců.

SEBASTIAN COE (GBR) Držitel světového rekordu na 800m v letech 1979-1997. Jako jediný dokázal vyhrát běh na 1500m na dvou olympiádách za sebou (1980,1984).

TAŤJANA KAZANKINOVÁ ( býv.SSSR) Její čas 3:52:47 ve finále na 1500m v Curychu v roce 1980 byl světovým rekordem 13 let.

## BĚH NA 3 000 METRŮ PŘEKÁŽEK

Steeplechase („stýplčejs“), jak se také tomuto závodů říká byl původně koňský překážkový dostih, pojmenovaný podle irského honu na lišku z 18.století, který obvykle končil poblíž kostela s věží. Tato jezdecká disciplína inspirovala překážkový běh na 3 000 metrů, který vynalezli studenti univerzity v Oxfordu roku 1850. První závod se konal v otevřené krajině. Běžci závodili na 2 míle (3218m) dlouhé trati s umělými překážkami i potoky. V roce 1879 byl překážkový běh součástí mužského atletického mistrovství Anglie. Roku 1882 organizoval překážkové závody pařížský závodní klub. Na olympiádě v Paříži v roce 1900 se běžely překážkové závody 2500 a 400 metrů. Pravidla byla sjednocena roku 1954, kdy začalo zaznamenávání světových rekordů. Dnes závodí na této trati i ženy.

3000 metrů překážek se běží na stadionu, ale ne v dráhách. Ve finále se 8-12 závodníků seřadí na zakřivené startovní čáře. Na prvních 200 metrech nejsou žádné překážky, třetí a čtvrtá překážka se staví až během závodu. V každém ze sedmi kol čeká běžce 5 překážek, v nichž čtvrtá je skok přes vodní příkop. Závod zahrnuje celkem 28 skoků přes překážky a 7 skoků přes vodní příkop. Což je nejriskantnější a divácky nejdělejší prvek. Závodníci si mohou beztretně pomáhat přes překážky rukama či šlápnout na překážku nebo i do vody. Specialista na steeplechase má rychlost a sílu běžce na střední vzdálenosti a hbitost a energii překážkáře. Svalový tonus, flexibilita, smysl pro rytmus a koordinaci jsou nezbytností. Pro posílení svalstva a kloubů závodníci trénují se speciální zátěží, zkoušejí nejrůznější skoky přes překážky. Závody na dlouhé a krátké vzdálenosti, změny tempa a běh v různém terénu a různou rychlostí jsou nutné k udržení kardiovaskulární zdatnosti běžce. Maximální spotřeba kyslíku je téměř dvojnásobná oproti stejným osobám se sedavým způsobem života, z toho plyne obrovská vytrvalost.

MOSES KIPTANUI (KEN) Trojnásobný mistr světa (1991,1993,1995). V roce 1995, ve svých 24 letech byl prvním, kdo zaběhl 3000 m překážek v čase pod 8 minut.

## ZÁVODNÍ CHŮZE

Závodní chůze je technicky velmi náročná, altet se snaží pohybovat kupředu co nejrychleji, aniž běží. Sportovní disciplína vznikla v 18. století, inspirována byla anglickými sluhy , kteří následovali kočár svého pána střídavou chůzí a během. V roce 1866 se chůze dlouhá 7 mil objevila jako součást anglického mistrovství. Na olympiádě v Londýně v roce 1908 závodili muži v chůzi na dvou tratích: 3500 metrů a 10 mil. Závody v chůzi na 10 a 20 km byly představeny na olympiádách ve Stockholmu 1912 a v Melbourne 1956. Chůze na 50km byla v olympijském programu zařazena poprvé roku 1932 v Los Angeles. První ženský olympijský závod v chůzi na 10 km se konal v Barceloně roku 1992 , závod na 20km pak v Sydney roku 2000. V současnosti není závod žen na 10 km olympijskou disciplínou, ačkoliv se objevuje na některých mezinárodních soutěžích. Na olympiádě a mistrovství světa se závodu na 50 km účastní pouze muži, v chůzi na 20 km soutěží muži i ženy.

Závod se koná na dráze nebo na silnici. Rozhodčí sleduje závodníky velmi pečlivě. Diskvalifikace hrozí, pokud závodník nedošlápne na nataženou nohu nebo více než dvakrát ztratí kontakt se zemí. Pokud rozhodčí vidí porušení pravidel, vydá první varování. Při dalším prohřešku je na tabuli, viditelně všem závodníkům umístěno varování. Pokud třetí rozhodčí přistihne závodníka při porušení pravidel, přichází diskvalifikace. Chodci jsou lehcí a štíhlí. Musí zvládnout obtížnou komplexní techniku, být ohební a mít výdrž. Trénink zahrnuje chůzi na 2-5 km, sprinty a rozvoj stehenních, břišních a zádoových svalů.

MAURIZIO DAMILANO (ITA) Mistr světa na 20 km v letech 1987 a 1991, zlatá medaile na olympiádě v Moskvě roku 1980.

## BĚH NA 5000 METRŮ A 10000 METRŮ

Ve starověku zahrnoval olympijský program závod na dlouhou vzdálenost, dolichos, při kterém museli závodníci co nejrychleji uběhnout téměř 5000 metrů. V 19. století se v Anglii běhaly závody na 3 míle (4828m) a 6 mil (9656m), později adaptované na metrický systém. V roce 1912 byly oba závody součástí olympijského programu ve Stockholmu. Ženy běžely 10000 m poprvé na olympiádě v Soulu v roce 1988, o rok dříve se závod stal součástí mistrovství světa v Římě. Závod žen na 5000 m debutoval v Atlantě v roce 1996 a nahradil dřívější závod žen na 3000 m.

Na mezinárodní úrovni měří muži v průměru necelých 170 cm a váží 60 kg, ženy měří něco málo přes 160 cm a váží 50 kg. Základním znakem jejich charakteru je vytrvalost. Trénink se zaměřuje hlavně na vytrvalost. Běhá se pomalejším tempem 1000 až 10 000 metrů v různém terénu. Ke zvýšení aerobní kapacity slouží rychlé běhy na 400 až 1000 metrů na dráze. Specialisté na 5000 a 10 000 metrů obvykle běhají 10 až 30 km denně, v některých případech až 17 km/h.

WANG JUNXIA ( CHN) V roce 1993 se stala mistryní světa na 10 000 m a první ženou, která tuto vzdálenost uběhla za méně než 30 min.

EMIL ZÁTOPEK (CZE) Přezdíváný „česká lokomotiva“ na 10 000 m neporažený v letech 1948-1954, 4x olympijský vítěz, držitel 18 světových rekordů.

# D

Dopadová plocha/  
/ pod hasičské věže 265  
Dráha tumblingová 30  
Dres 82-88  
Dres rozlišovací 176, 195  
Držák na koš 98

# E

Emblém 255  
Expand O Hoops 189  
Expander 156

# F

Flingo 169  
Florbal 109-112  
Flyng it 191  
Frisbee 172

# G

Gel posilující 160, 161  
Guma posilovací 156  
Gumičky stahovací 155

# H

Helma box 260  
Hlavolamy 234,235  
Hodiny kulečnickové 228  
Hodiny přesýpací 183  
Hodiny šachové 232  
Hokej vzdušný 233  
Hokejka Intercrosse 192  
Hokejky Scooterblades 188  
Hole trekkingové, skialpinistické 162  
Houpadlo pružinové 201  
Hrazda 34, 53, 55, 57, 58  
Hruška boxerská 263  
Hry dřevěné 236  
Hřbek gymnastický 55  
Hřbek s madly 31  
Hřiště víceúčelová 202-207  
Hůlky Scootaddles 188

# Ch

Chodidlo kachní 189  
Chránič 262  
Chránič univerzální 164  
Chyt horolezecký 215  
Igláček 208  
Isostar 108  
Jamka golfová 172

# K

Kalhotky na plavání 122  
Kalhoty stahovací, neoprenové 164  
Kalhoty šustákové sportovní 90  
Kára šlapací 199, 200  
Karabina horolezecká 220  
Karimatka 159  
Karimatka 213,214  
Kladina 26, 56  
Kladivo junior 170  
Kladivo ocelové soutěžní 7  
Kladivo PVC 193