

O b s a h

	str.
Ú v o d	5
1. VÝCHODISKÁ PRE TAKTIKU V BEHOCH NA STREDNÉ A DLHÉ VZDIALENOSTI	7
2. TERMINOLÓGIA A KRITÉRIA OPTIMÁLNOSTI ŠPORTOVEJ TAKTIKY	8
2.1. Základné termíny	8
2.2. Kritéria optimálnej taktiky	12
2.2.1. Rýchlosť	12
2.2.2. Ekonomickosť	13
2.2.3. Presnosť	17
2.2.4. Ďalšie kritéria optimálnosti	17
3. UPLATNENIE TAKTIKY V CYKLICKEJ LOKOMÓCII - V BEHU ..	18
3.1. Analýza súťažnej činnosti	22
3.1.1. Typické rozloženie súťažno-pretekovej rýchlosti	23
3.1.2. Racionálnosť rôzneho rozloženia síl v lokomócii cyklického charakteru	25
3.2. Analýza realizovanej taktiky v jednotlivých disciplínach	29
3.2.1. Beh na 800 m mužov	32
3.2.2. Beh na 800 m žien	46
3.2.3. Beh na 1500 m mužov	61
3.2.4. Beh na 1500 m žien	82
3.2.5. Beh na 3000 m prekážok mužov	92
3.2.6. Beh na 3000 m žien	104
3.2.7. Beh mužov na 5000 m	107
3.2.8. Beh žien na 5000 m	123

3.2.9.	Beh mužov na 10 000 m	125
3.2.10.	Beh žien na 10 000 m	139
3.2.11.	Maratón mužov	141
3.2.12.	Maratón žien	149
3.2.13.	Zhrnutie taktickej analýzy jednotlivých disciplín	153
4.	NIEKTORÉ ZÁVERY PRE PRAX	157