

OBSAH

ABSTRAKT	5
ABSTRACT	6
ÚVOD.....	7
1 TEORETICKÝ ROZBOR	8
1.1 Charakteristika atletickej chôdze	8
1.1.1 Kineziologická charakteristika atletickej chôdze	9
1.2 Štruktúra športového výkonu v atletickej chôdzi	9
1.2.1 Fyziologická charakteristika atletickej chôdze.....	11
1.2.2 Bioenergetická charakteristika atletickej chôdze	12
1.3 Chôdza na 50 km	15
1.3.2 Pretekové zaťaženie chodca na 50 km	17
1.4 Únavové stavy organizmu chodca na 50 km.....	19
1.4.1 Fyziologická únava	20
1.4.2 Patologická únava	21
1.5 Športová príprava chodca na 50 km	23
1.5.1 Tréningové prostriedky v chôdzi.....	24
1.5.2 Tréningové zaťaženie po súťažnom zaťažení na 50 km.....	26
1.6 Fyziologické charakteristiky organizmu v riadení športového tréningu v atletickej chôdzi	27
1.6.1 Využitie pulzová frekvencia pri riadení prípravy v atletickej chôdzi	27
1.6.2 Využitie merania telesnej teploty pri riadení prípravy v atletickej chôdzi	28
1.6.3 Využitie sledovania telesnej hmotnosti pri riadení prípravy v atletickej chôdzi	29
1.6.4 Využitie sledovania hladiny močoviny pri riadení prípravy v atletickej chôdzi	29
1.6.5 Využitie sledovania kreatínkinázy pri riadení prípravy v atletickej chôdzi	30
1.6.6 Subjektívne pocity ako indikátor zaťaženia pri riadení prípravy v atletickej chôdzi	32
2 ODOZVA ORGANIZMU CHODCOV NA ZAŤAŽENIE PRI PRETEKOV NA 50 KM.....	33
2.1 Organizácia a metodika výskumu	33
2.2 Výsledky výskumu.....	33
2.3 Závery	37
3 OPTIMALIZÁCIA ZAŤAŽENIA CHODCOV PO PRETEKOV NA 50 KM.....	38
3.1 Stručná charakteristika sledovaných osôb.....	38
3.2 Organizácia a metodika výskumu	38

3.3 Metodika vyhodnocovania údajov	39
3.4 Výsledky výskumu.....	42
3.5 Diskusia	71
3.6 Závery	74
4 MOŽNOSTI KOMBINÁCIE 20 A 50 KILOMETROVEJ PRETEKOVEJ VZDIALENOSTI U CHODCOV	76
4.1 Organizácia a metodika výskumu	76
4.2 Výsledky výskumu.....	76
4.3 Závery	80
5 ZÁVERY	81
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	83

