

ANALÝZA A POROVNANIE ZÁVEREČNEJ PRÍPRAVY LUCIE KLOCOVEJ NA MS V OSAKE 2007 A OH PEKINGU 2008

Miroslav VAVÁK - Pavel SLOUKA

Katedra atletiky, FTVŠ UK Bratislava, Slovenská republika

RESUMÉ

Po príprave a účasti Lucie Klocovej na majstrovstvách sveta v Osake, kde sa táto bežkyňa iba veľmi tesne, ako prvá nepostupujúca neprebojovala do svojho prvého veľkého finále sme pristúpili k príprave na OH v Pekingu, čo malo byť vyvrcholením štvorročného snaženia. Počas celej prvej časti prípravy sa jej športová výkonnosť a jej športová výkonnosť pohybovala na hladine osobného maxima z predchádzajúceho roku. Táto jej športová výkonnosť, kde pravidelne obsadzovala popredné umiestnenia na vrcholných svetových podujatiach, ktoré poriada IAAF a EAA ju predurčovala aj na útok na účasť vo finále na OH a na prekonanie 20 ročného Slovenského rekordu Gabriely Sedlákovej.

Kľúčové slová: olympijské hry, majstrovstvá sveta, tréningové prostriedky, rýchlostné pásma, športový výkon, objem zaťaženia

Lucia Klocová sa vyznačuje tým, že dokáže svoj maximálny výkon podať na pripravovanom vrchole sezóny. Svoj najlepší výkon v behu na 800 metrov dosiahla väčšinou na vrcholných podujatiach atletickej sezóny (roky 2000, 2001, 2004, 2005, 2006, 2007), alebo iba minimálne za svojím maximom v danom roku zaostala (2002 – 0,14 s, 2003 – 0,13 s, 2008 – 0,29 s). Aj keď do finále na OH nepostúpila, jej výkonnosť v pekingskom „hniezde“ ukazuje na správny prístup v záverečnej príprave – konkrétne v posledných ôsmich týždňoch tréningového zaťaženia. V našej práci sa chceme bližšie pozrieť, ako bežkyňa realizovala týchto záverečných 8 týždňov pred vrcholom sezóny a porovnať ich s rovnakým časovým pásmom v rokoch 2007 a 2008.

V práci sme vyhodnocovali vybrané tréningové ukazovatele, ktoré podľa nás limitujú športový výkon v behu na 800 metrov. Bolo zvolených päť rýchlostných pásiem a to – do 2:15/km, 2:15-2:25/km, 2:25-2:45/km, 2:45-3:20/km, 3:20-4:15/km. Následne sme pásmo najvyššej bežeckej rýchlosti z vyhodnotenia vynechali, keďže bolo realizované v minimálnych objemových množstvách.

Výkonnostný rast pretekárky Lucie Klocovej v rokoch 2000 – 2008

800 m	r. 2001	r. 2002	r. 2003	r. 2004	r.2005	r.2006	r.2007	r.2008
osobný rekord	2:03,06	2:01,59	2:00,60	2:00,79	2:00,64	2:00,28	1:58,62	1:58,51
priemer 3 výkonov	2:03,91	2:02,02	2:00,79	2:01,06	2:01,24	2:00,54	1:59,09	1:58,73
priemer 5 výkonov	2:05,20	2:02,50	2:01,40	2:01,37	2:01,41	2:00,66	1:59,41	1:59,01

V prvej časti sme pre celkové ozrejenie zaradili aj časť, ako bola realizovaný športový tréning v prípravnom období a v prvom pretekovom období v oboch rokoch – 2007 a 2008 .

Hodnotenie prípravného obdobia

2007 – Na začiatku prípravy po liečení v Piešťanoch bolo 10 - dňové sústredenie v Tatrách. Do februára 2007 sa pripravovala v domácich podmienkach v Martine. Začiatkom februára 2007 absolvovala 3-týždňové sústredenie na Kanárskych ostrovoch, kde boli výborné klimatické podmienky na tréning a regeneráciu. Plánované tréningové ukazovatele sa nám podarilo splniť. Po trojtýždňovom tréningu doma absolvovala druhé trojtýždňové sústredenie na Kanárskych ostrovoch , ktoré končilo v polovici apríla. Výborné tréningové , klimatické a regeneračné podmienky dopomohli k splneniu našich predstáv o tomto sústredení. Počas oboch uvedených tréningových táborov sa nám podarilo zabezpečiť tréningových partnerov na celú dobu pobytu. Do prvých pretekov, ktoré sa konali v Brne 13. 5., sme sa pripravovali v domácich podmienkach. Kladom tohto prípravného obdobia bolo absolvovanie tréningového zaťaženia bez zdravotných problémov.

2008 – Rok 2008 sa začal v domácich podmienkach. V tomto období atlétka nabehala v priemere o 70 km viac, ako v roku 2007. začiatkom roku sa uskutočnilo prvé sústredenie v Jablonci nad Nisou na ktoré nadväzovalo trojtýždňové sústredenie na Kanárskych ostrovoch. Bolo zamerané na vyšší objem nabehaných kilometrov v dobrých poveternostných podmienkach. Nasledovali tri týždne v Martine a opäť sa odlietalo na druhé trojtýždňové sústredenie na Kanárske ostrovy. Na tomto sústredení sa začalo kvantitatívna stránka tréningovej práce meniť na kvalitatívnu. V priemere sa na oboch sústredeniach nabehalo o 25 km viac, ako v roku 2007. Opäť po troch týždňoch sa tak, ako v roku 2007 uskutočnilo dvojtýždňové sústredenie v Břeclavi. Počas tohto obdobia sa vyskytli menšie problémy typu zápalov priedušiek, ktoré po druhom sústredení na Kanárskych ostrovoch ustali. Mierne sa začali prejavovať problémy s pravým lýtkom, ktoré sa čas od času prejavujú už pár rokov.

Hodnotenie pretekárskeho obdobia

2007 - V prevej časti sezóny bežkyňa štartovala výhradne na 400 a 4x400m. Prvý štart na 800 m absolvovala v Hengelo 26.5. časom 2:00,86. Pri ďalších štartoch aj na ČEL sme kládli dôraz na 400 m. Na českej EL po víťazstve na 800 m (priemerným výkonom) si vytvorila osobný rekord na 400 m časom 52,98. Na Zlatej tretre v Ostrave, kde bol plánovaný ostrý štart s útokom na hranicu 2:00 sa jej podarilo túto hranicu prelomiť časom 1:59,88. Nasledovali ďalšie dva štarty na 800 m. Zagreb v čase 2:01,56 a Rím v čase 1:59,89. Nasledovalo dvojtýždenné sústredenie v Břeclavi vo veľmi dobrých tréningových aj poveternostných podmienkach. Štyri dni po návrate s VT odlietala na posledný štart pred MS do Londýna. Skvelým záverom, časom 1:59,91 a víťazstvom potvrdila pripravenosť na blížiacu sa MS.

2008 – V roku 2008 sa po prvom štarte na 400 metrov pretekárka orientovala na behy na 800 metrov. Prvý ostrý štart bol v Hengelo 24.5., kde časom 1:59,76 a hneď prvým ostrým štartom splnila A limit na OH v Pekingu. Už 6.6. sa v Oslo priblížila časom 1:58,89 svojmu maximu a druhým miestom sa zaradila medzi najlepšie pretekárky sveta v tomto roku v behu na 800 metrov. Svoju pozíciu potvrdila víťazstvom v Ostrave, kde bol jej výkon 1:59,54. potom nasledovali preteky Európskeho pohára, kde ale bežala na víťazstvo a nie na výkon, preto tento výkon v prehľade neuvádzame. Pred prvým vrcholom sezóny absolvovala 10

dňové sústredenie v Břeclavi. Následne sa uskutočnili dva ostré štarty v Ríme a Paríži. V Ríme si vytvorila nový osobný rekord časom 1:58,51 a v Paríži zabehla výkon 1:59,42. po týchto pretekoch sa začala záverečná príprava na OH.

MS Osaka 2007

Úvodom záverečnej prípravy sa uskutočnilo aklimatizačné sústredenie v Kotchi (14. 08. – 21. 08. 2007). Potom nasledovala záverečná časť prípravy v Osake. Lucia Klocová štartovala v prvý deň MS v poslednom 6. rozbehu. Podľa obsadenia to bol najťažší a podľa dosiahnutých časov najrýchlejší rozbeh, v ktorom s ňou bežali neskoršie medailistky Jepkosgei (Keňa) a Martinez (Španielsko). Priamy postup do semifinále si zabezpečila **tretím miestom** a zabehla osobný rekord **1:59,72** . Tento výkon dosiahla po tuhom boji v záverečných metroch. Na dokreslenie kvality tohto rozbehu možno povedať, že 2 bežkyne si utvorili osobné rekordy a 4 bežkyne sezónne rekordy.

Druhý deň absolvovala úvodný semifinálový beh. Vo vyrovnanom poli bežkyň sa jej podarilo bojovným a rýchlym záverom v cieľovej rovinke dobehnúť na **tretom mieste** v čase **1:58,62** . Tento čas bol jej novým osobným rekordom a o 1,1s rýchlejší ako osobný rekord z rozbehu. Od finále ju delilo 0,21s. **Celkovo** skončila **na MS** na vynikajúcom **deviatom mieste** .

OH Peking 2008

Po skúsenostiach s predchádzajúcich rokov a hlavne z roku 2007, kde sa MS uskutočnili v podobných klimatických podmienkach sa opäť záverečné aklimatizačné sústredenie začalo v Kotchi v termíne 30.7 – 9.8 2008. Po desiatich dňoch v Kotchi sa presunula do dejiska OH v Pekingu. Tu strávila ešte 5 dní do štartu rozbehov v behu na 800 metrov. Celkovo štartovala 19 deň po odchode z Európy. Nastúpila v štvrtom rozbehu, kde časom **1:59,42** priamo **z druhého miesta** postúpila do semifinále. Rozbeh, v ktorom bežala Lucia bol pomerne ťažký, lebo v ňom nastúpila aj Maria Mutola a Marilyn Okoro. Od štvrtého nepostupového miesta ju delilo 0,25 s. M. Mutola bežala v tomto rozbehu svoj najlepší výkon sezóny a ešte piata Neisha Bernard z Grenady bežala rekord svojej krajiny.

Druhý deň bola zaradená do prvého semifinále, čo nie je psychicky najlepšie. Lucia nastupovala už na štart s pocitom, že semifinále bolo nasadené podľa neznámeho kľúča. V tomto behu sa stretli bežkyne Mutola, Klyuka, Petljuk, Okoro, Langerholc, Lewis, Garcia a Klocová. V čase konania OH to bolo takmer celé čelo svetových tabuliek. V semifinále sa jej nepodarilo dobre realizovať prvé kolo, ktoré bolo pomalšie, ako sme plánovali. Následne, aj keď obsadila **tretie miesto** a časom **1:58,80** dosiahla v roku 2008 svoj druhý a celkovo tretí najlepší výkon, nepostúpila priamo do finále OH. V nasledujúcich semifinálových behoch sa bežalo rýchlejšie a tým Lucia sa jej nepodarilo postúpiť ani z tretieho miesta časom. Celkovo obsadila **jedenáste miesto** .

Celkovo je objektívne konštatovať, že jedenáste miesto pre slovenskú atletiku a špeciálne v behoch je veľkým úspechom. Ale z nášho subjektívneho hodnotenia, ktoré vychádza z komplexného poznania tréningového zaťaženia a vývoja športovej výkonnosti tejto bežkyne musíme povedať, že sa nenaplnili naše, ani jej očakávania. Na jednej strane to vytvára pocit vnútorného neuspokojenia športovca, ale na druhej strane mu to môže dávať nové ciele do nasledujúcej sezóny.

Všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele v jednotlivých rokoch prípravy –

2007 - tréningové ukazovatele

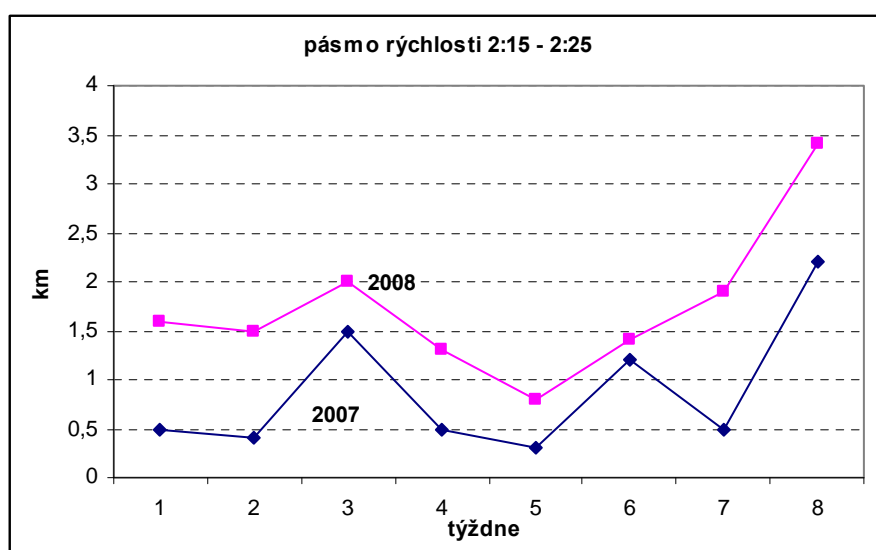
tr.jedn.	pod 2:05	2:05-2:15	2:15-2:25	2:25-2:45	2:45-3:20	3:20-4:15	4:15-4:45	nad 4:45	Σ km	regener.
7			0,5	1,7	2,8		8	23,9	36,9	6,5
8			0,4	2,6	1,9	2,4	11	25,5	43,8	7
10			1,5	2,9	1,6	2,3	29,1	29,7	67,1	6,5
10	0,3	0,6	0,5	3,2	4,3	5,5	17,1	33,7	65,2	6
7		0,2	0,3	2,9	1,4		10,5	26,2	41,5	6,5
9	0,1	0,6	1,2	5,7	2	6,5	17,5	27	60,6	6,5
7		0,7	0,5	2,2	2,7	3,6	10,6	20,6	40,9	8
8		0,9	2,2	3,2	1,9	2	5,8	33,9	49,9	

2008 - tréningové ukazovatele

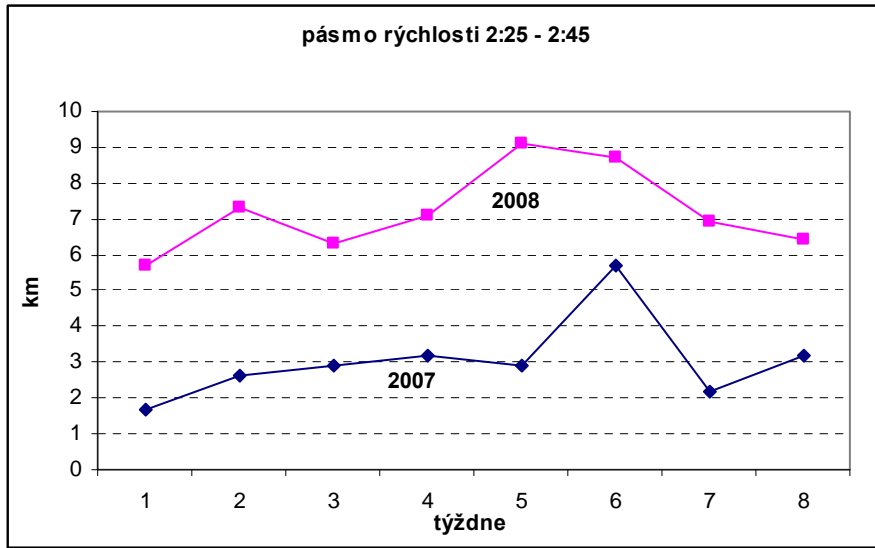
tr.jedn.	pod 2:05	2:05-2:15	2:15-2:25	2:25-2:45	2:45-3:20	3:20-4:15	4:15-4:45	nad 4:45	Σ km	regener.
9		0,8	1,1	4	0,7	6	23,8	22,6	59,4	7
10	0,6	0,7	1,1	4,7	1,1	37	11,8	20,7	77,7	4,5
8		0,4	0,5	3,4	1,4	24	7,6	14,4	51,7	4,5
8			0,8	3,9	1,1	2,5	14,7	24,2	47,2	6,5
10		0,4	0,5	6,2	2,3	9,2	22,1	25,6	66,3	8
8		0,2	0,2	3	2	4,9	24,8	15,8	50,9	8,5
8		1	1,4	4,7	1,1		25	21,8	55	4,5
7		0,2	1,2	3,2	0,9		14,8	19,4	39,7	5,5

Porovnanie priebehu jednotlivých tréningových ukazovateľov v rokoch 2007 a 2008 -

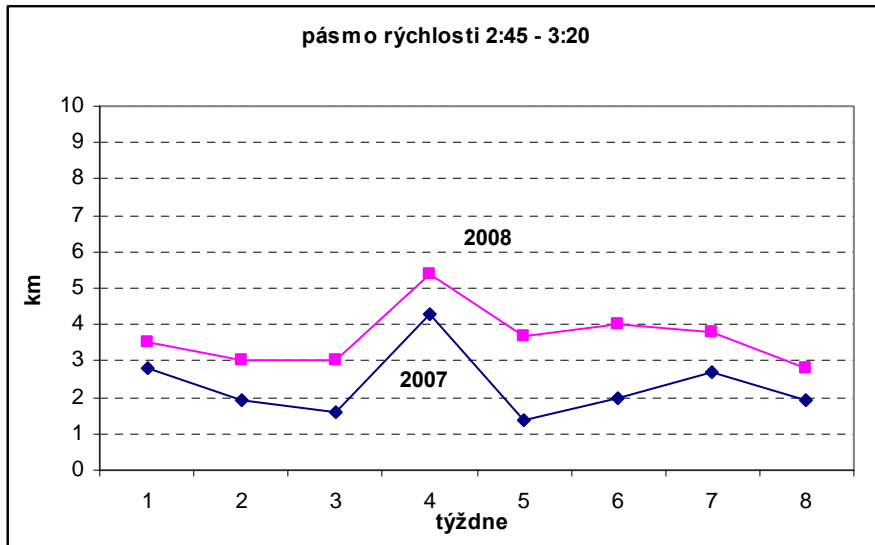
obr.1



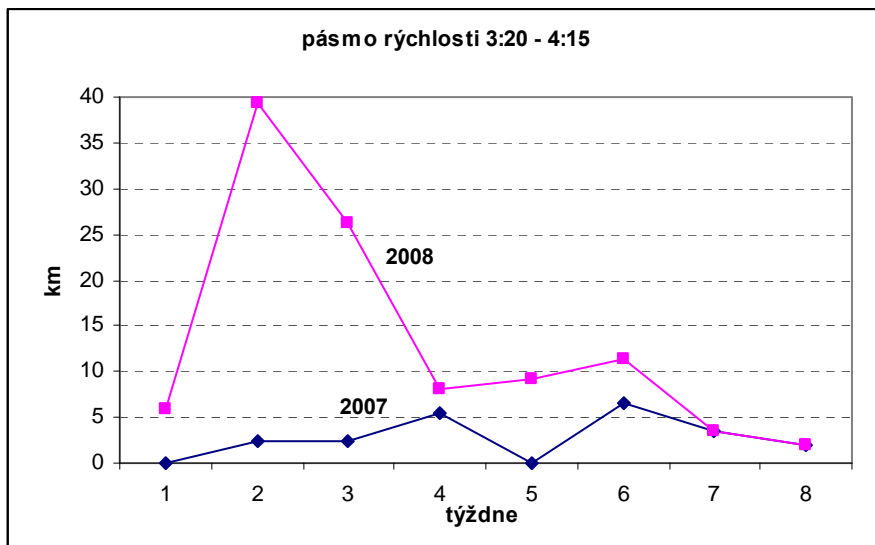
obr.2



obr.3



obr.4



Z týchto obrázkov, je zrejmé, že Lucia Klocová má riadenú, systematickú a presne cieleňú záverečnú prípravu na vrcholné svetové podujatia. Na základe skúseností sa vytvorila záverečná príprava a optimalizovalo sa jej tréningové zaťaženie. A to z dvoch hľadísk. Prvé hľadisko je založené na kvalitatívnej objektivizácii systému dávkovania jednotlivých tréningových ukazovateľov – rýchlostných pásiem, podľa ich významnosti v závere prípravy. Kedy používať viac jedno rýchlostné pásmo a kedy viac iné. Druhé hľadisko je založené na kvantitatívnom základe. Ide o konkrétne objemy, ktoré sú realizované v týchto (na základe prvého hľadiska vybraných) rýchlostných pásmach.

Podľa obrázkov je zrejmé, že systém prípravy bol zhodný v roku 2007 pre MS v Osake aj v roku 2008 pre OH v Pekingu. Priebeh dávkovania v jednotlivých rýchlostných pásmach bol v prvých troch sledovaných rýchlostných pásmach rovnaký. Prvé hľadisko teda bolo zachované v týchto rýchlostných pásmach v obidvoch rokoch na rovnakej kvalitatívnej úrovni. Vo štvrtom, najpomalšom pásme je rozdiel iba v týždňoch 8, 7 a 6 pred očakávaným vrcholom sezóny. V posledných piatich týždňoch už je priebeh zaťaženia opäť rovnaký v roku 2007 aj 2008.

V roku 2008 bolo objemové dávkovanie vo všetkých pásmach o niečo vyššie, ako tomu bolo v roku 2007. Bolo to cielene takto plánované, vzhľadom na posledný, štvrtý rok s vrcholom na OH v Pekingu. Tieto mali byť vrcholom celého štvorročného snaženia bežkyne.

Najrýchlejšie pásmo 2:15 – 2:25 bolo v priemere zvýšené asi o 100%. V celom priebehu posledných týždňov. Snaha bola o vyššiu linearizáciu dávkovania tohto prostriedku v záverečných týždňoch prípravy. Pásmo bežeckej rýchlosti 2:25 – 2:45 bolo tiež zvýšené v priemere o 100%. Aj keď trend dávkovania je rovnaký v obidvoch rokoch, v roku 2008 je vidieť snahu o postupný pokles (šetrenie síl) v posledných štyroch týždňoch prípravy. Jedná sa totiž o pretekové pásmo bežeckej rýchlosti. Pásmo bežeckej rýchlosti 2:45 – 3:20 bolo navýšené v príprave v priemere o 75%. Tento tréningový prostriedok si najviac zachoval svoj priebeh z roku 2007 aj v roku 2008. posledné sledované pásmo bežeckej rýchlosti 3:20 – 4:15 vykazuje navyššie rozdiely v týchto dvoch rokoch. A to hlavne v týždňoch 5 - 8, ktoré predchádzajú športovému výkonu. Snahou bolo vytvorenie vyššej zásoby (kapacity) pre rýchlejšie bežecké pásma. Predpokladáme, že bez takéhoto navýšenia by bolo iba ťažko možné navýšiť neskôr ostatné (rýchlejšie) rýchlostné pásma o 75% - 100%.

Za povšimnutie stojí aj fakt, že aj keď pretekárka realizovala rôzne počty tréningových jednotiek v závere prípravy v týchto dvoch sledovaných rokoch, výsledky boli veľmi podobné. Z toho tiež vidieť, že plánovanie tréningového zaťaženia bolo cieleňé a presne smerované.

Predpokladáme, že v roku 2009 pretekárka bude pokračovať v zlepšovaní svojej športovej výkonnosti. Na jednej strane sa bude využívať to dobré a vyskúšané, čo vyhovuje tejto pretekárke. Ale keďže nastupuje nový štvorročný cyklus, bude potrebné vyskúšať aj nové podnety a skúmať, ako tieto budú ovplyvňovať jej športovú výkonnosť. V poslednom roku olympijského cyklu sme nič neoverovali a snažili sme sa optimálne využiť poznatky, ktoré sme nadobudli v predchádzajúcich rokoch jej športovej prípravy.