

VSEBINA URE: ATLETIKA – teki (teoretično) in kondicijska vadba (praktično)

STOPNJA UČNEGA PROCESA: podajanje novih informacij in urjenje

RAZRED: 8., 9.

CILJI:

- podajanje novih informacij (prebrati napisano),
- biti športno aktiven,
- razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (moč, gibljivost, vzdržljivost v moči),
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- doživljati sprostitveni vpliv športa.

MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA: mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon ali ura.

SNOVNA PRIPRAVA

ATLETIKA (teoretično - preberi)

Atletika je športna panoga, ki vsebuje naravne oblike gibanja. To so hoja, tek, skoki in meti. Te gibalne oblike je človek v kruti borbi z naravo uporabljal že od pradavnine. Nagon po preživetju je človeka vzpodbujal, da je te osnovne gibalne sposobnosti tudi razvijal. Mi sicer ne živimo v času, ko bi se morali boriti za preživetje, saj imamo vsega dovolj, se pa zavedamo, da so naravne oblike gibanja tudi danes zelo pomembne, saj nam omogočajo kakovostnejše življenje. Telo je lahko naš zaveznik, če ga znamo varovati, če ga krepimo in se zanj potrudimo. Mi se ga trudimo krepiti predvsem z gibanjem.

Beseda atletika je starogrškega izvora. Izvira iz besede »athlos«, kar pomeni tekmovanje, tekmovati, boriti se. Za razliko od drugih športov jo sestavljajo številne discipline. Atletika je športna panoga, ki se je razvila iz naravnih gibov pri hoji, teku, metanju in skakanju. Deli se na posamezna in moštvena tekmovanja, ter štafeto. Atletika je z bogastvom temeljnih gibalnih vsebin še vedno kraljica športov in osnova vsake športne panoge. S hojo, teki, skoki in meti razvijamo naše osnovne gibalne sposobnosti. Atletske aktivnosti so primerne za vsa starostna obdobja in za oba spola. Že v ravni mladosti moramo otrokom privzgojiti veselje do atletskih, naravnih oblik gibanja, jih naučiti osnovnih gibalnih znanj: hoje, teka, skokov in metov, saj bodo tako ostala del njihovega vsakdanjega gibanja do pozne starosti (Stele, 2006).

Atletike je ena najstarejših oblik športnih tekmovanj, saj so se v njej merili že stari Grki. Pravzaprav je zgodovina atletike tako dolga kot zgodovina športa nasploh. Na prvih olimpijskih igrah v grški Olimpiji, 776 let pred našim štetjem, so tekmovalci imeli le eno disciplino – kdo prej preteče dolžino stadiona. Kmalu so Grkom na atletskih stezah sledili še Kelti in Goti. V srednjem veku so imeli plemiški sinovi čast, da so se poleg obveznega jahanja urili tudi v teku in merjenju moči.

Prvo svetovno prvenstvo v atletiki je potekalo od 7. do 14. avgusta 1983, v Helsinkih. Glavni junak je bil Američan Carl Lewis, ki je zmagal v teku na 100 metrov, skoku v daljino in osvojil zlato tudi v štafeti 4 x 100 metrov (Zgodovina športa, 2013).

Na Slovenskem se je atletika uveljavila po 1. svetovni vojni. Vodilni klub je bil ljubljansko Primorje z vodjo Danilom Sancinom. Bili so tudi moštveni državni (jugoslovanski) prvaki. Druga svetovna vojna je prekinila razvoj, po vojni pa se je na novih osnovah nadaljevalo prej prekinjeno delo. Kot tekmovalni šport se je atletika v Sloveniji pojavila že leta 1887, leta 1920 pa je bilo organizirano prvo prvenstvo v Sloveniji. Le štiri leta kasneje smo zabeležili prvo udeležbo Slovencev na olimpijskih igrah. V času po 2. svetovni vojni, od 1945. do 1950. leta, se je naša atletika najbolj razvijala predvsem v Celju in Ljubljani. V tem obdobju je značilna uveljavitev celjske atletike. Poleg celjskega Kladivarja, ki je pod tem imenom začel delovati od 1947. leta dalje, so bili v tem obdobju zelo uspešni še ostali klubi, kot so Udarnik Ljubljana, ki se je preimenoval v Enotnost, Železničar Maribor in ljubljanski Železničar.

Prvo slovensko medaljo na velikih tekmovanjih je osvojil Stanko Lorger. To je bilo na evropskem prvenstvu v atletiki leta 1958 (110 metrov ovire), ki je potekalo v Stockholmu. Na prvo olimpijsko medaljo smo čakali do leta 1996, ko je Brigita Bukovec v Atlanti, stopila na drugo stopničko in osvojila srebro za Slovenijo. Zelo smo ponosni, da se v zadnjih desetletjih slovenski atleti vračajo v domovino z izjemnimi dosežki in tudi z medaljami z vseh mednarodnih tekmovanj. Trije slovenski atleti, Primož Kozmus, Brigita Bukovec in Jolanda Čeplak Batagelj, ki so se povzpeli na olimpijski podij, veljajo za najuspešnejše atlete v slovenski atletske zgodovini.

Atletka je heterogena športna panoga, ki jo sestavljajo številne atletske discipline. Delimo jih v tri osnovne skupine: teki, skoki in meti.

TEKI

- tek na kratke proge (sprinti do 400 metrov)
 - tek na srednje proge (teki od 800 do 2000 metrov)
 - tek na dolge proge (teki od 3000 do 10000 metrov)
 - tek na ultra dolge proge (teki od 20 do 100 km)
- Dolžina enega kroga na stadionu je 400 m.

SPRINT je tek z maksimalno možno hitrostjo. Sprinterske discipline delimo na:

- **kratke sprinte** (60, 100 m)
- **dolge sprinte** (200, 300, 400 m)
- **štafetne teke** (4×100, 4x 200, 4×400 m)
- **tek z ovirami** (60, 100, 110, 200, 400 m)

Prvo fazo sprinterskega teka predstavlja **nizki start**

Startna povelja za nizki start:



1. **na mesta** (priprava v startni blok)

2. **pozor** (potisne ramena naprej, dvigne boke višje od ramen, prenese težišče naprej,



glava v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen v tla)



3. **hop** (strel)

Vaje šprinterske (tekaške) abecede so: skiping, hopsanje, grabljenje, striženje, tek s poudarjenim odzivom...

Pri teku na sredne in dolge proge uporabljamo visoki start.

Startna povelja za visoki start:

1. **na mesta** (z odzivno nogo stopimo do črte, teža je na sprednji nogi, trup je nagnjen v smeri naprej)
2. **hop** (strel)

Šprinterski tek je ena tistih atletskih disciplin, kjer je uspešnost v veliki meri odvisna od genetskih dejavnikov («šprinter se rodi in ne naredi»). Vrhunske rezultate je moč pričakovati le od zelo redkih posameznikov, ki imajo ustrezne značilnosti in sposobnosti, pri čemer so bili le-ti vključeni v pravočasen in sistematičen proces treniranja. Po raziskavah iz leta 1985 je mogoče v populaciji 400.000 prebivalcev pričakovati enega vrhunškega šprinterja.

Šprinterska hitrost je pogojena z dolžino korakov in njihovo frekvenco. Seveda pa je od posameznikovih značilnosti in sposobnosti odvisno kakšno bo njegovo razmerje med tem dvema spremenljivkama.

Šprint je sicer tek z maksimalno možno hitrostjo, pa vendar se ta hitrost v posameznih segmentih šprinterske proge zelo spreminja. To spreminjanje imenujemo dinamika šprinterske hitrosti, ki je odvisna od:

- štartnega reakcijskega časa,
 - štartnega pospeška,
 - maksimalne hitrosti,
 - sposobnosti ohranjanja maksimalne hitrosti.
- Uspešnost v šprintu pa pogojujeta tudi:

- štart
- tek v cilj.

ANAEROBNI ALAKTATNI PROCES

Ta mehanizem sproščanja energije je pomemben zlasti za kratkotrajne intenzivne obremenitve – šprinte. Izvor energije je ATP, ki se nahaja v mišici. Ta energija se porabi v eni ali dveh sekundah. Druga visokoenergetska spojina v mišicah pa je kreatin – fosfat (CP), ki ob svoji razgradnji sprošča energijo za obnovo ATP. Ta se pri maksimalnem naporu izčrpa v 4 – 5 sekundah. Torej se celotna zaloga energije za maksimalne napore porabi v 6 – 8 sekundah.

VZDRŽLJIVOSTNI TEK (tek na 600 m, Cooperjev test)

Osnovna vzdržljivost je temelj večini športnih panog in je osnovni pogoj za razvijanje specialne vzdržljivosti. Vsaka motorična sposobnost je povezan s sproščanjem energije. Ta je v človekovem organizmu v obliki ATP (adenozin trifosfata- je energetsko bogata molekula, ki jo živi organizmi uporabljajo za kratkoročno shranjevanje energije), ki pa ga je malo in hitro razpade. Obnavljanje ATP omogočajo aerobni procesi (ob prisotnosti kisika) in anaerobni procesi (brez prisotnosti kisika). Aerobni procesi prevladujejo pri dolgotrajnem vzdržljivostnem teku.

UGOTAVLJANJE OSNOVNE AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI

Osnovni kriterij za ugotavljanje stanja in razvoja osnovnih funkcionalnih sposobnosti slovenskih otrok je tek na 600 m, ki je tudi sestavni del testne baterije športno vzgojnega kartona. Pri tem je treba poudariti, da je uporaba teka na 600 m kot kazalnika osnovnih aerobnih sposobnosti nekoliko sporna. Ta razdalja spada med podaljšani šprint, kjer so energijski procesi zelo kompleksni in mešani. Boljši pokazatelj posameznikovih aerobnih sposobnosti pa je Cooperjev test (tek na 2400 m ali kolikšno razdaljo tekač preteče v 12 minutah).

FARTLEK – »igra hitrosti« pomeni sintezo vseh metod vadbe vzdržljivosti. Kot sredstvo v treniranju srednje in dolgoprogašev je nastal na Švedskem med drugo svetovno vojno, kot protiutež intervalni metodi. Vadba poteka izključno v naravi s čim bolj pestro konfiguracijo terena. Pri tej metodi gre za povezovanje tekaške in ne tekaške telesne priprave. Dražljaji so zelo raznovrstni in vplivajo na razvoj tako aerobnih kot anaerobnih funkcij, laktatnih in alaktatnih mehanizmov.

Vsebina fartleka je lahko sestavljena iz naslednjih elementov: hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje. Intenzivnost in obseg fartleka določajo: dolžina in hitrost posameznih tekov, konfiguracija terena, karakter vmesnih odmorov. Metoda ima izrazit učinek na psihično sprostitev tekačev. Ob prilagojenih zahtevah pa je zelo primerna metoda vadbe vzdržljivosti otrok.

KROS – tek v naravi. Je najbolj množična oblika atletske dejavnosti otrok in mladine.

ŠTAFETNI TEKI: pri štafetnih tekih člani ekipe tečejo po vrstnem redu v določenih delih proge tako, da si predajajo štafetno palico v posebej označenih predajnih prostorih. **Predajni prostor je (cona), dolg 20 m.** Predaja v predajni coni mora biti pri **maksimalno veliki hitrosti**. Poleg predajnega prostora ima tekač, ki palico prejema, na voljo še 10 m prostora za razvijanje začetne hitrosti. Kot znak za začetek teka sprejemalca je t.i. kontrolna točka, ki si jo postavi v določeni oddaljenosti od štartnega mesta v smeri proti prinašalcu. Ta razdalja je zelo individualna in je od posameznega do posameznega para različna. Odvisna je od hitrosti tekačev. Če je prinašalec počasnejši, bo kontrolna točka postavljena bližje

štartnemu mestu, če pa je prinašalec hitrejši od sprejemalca pa bo ta razdalja večja. Sprejemalec štafetne palice starta iz visokega ali s pol visokega starta in čez ramo opazuje prinašalca, kdaj bo pritekkel do kontrolne točke. Ko je prinašalec na kontrolni točki, začne sprejemalec teči. Ob tem ne gleda nazaj in ne drži pripravljene roke za sprejem štafetne palice. Čaka na znak HOP, ki mu ga da prinašalec, ko je dovolj blizu, da lahko preda štafetno palico.

Za učinkovito predajo pa je pomemben tudi način predaje štafetne palice.

Uporabljata se dva načine predaje in sicer »od zgoraj navzdol« in »od spodaj navzgor«.

Štart pričnemo iz štartnih blokov z nizkim štartom. Ključni dejavnik učinkovitosti štafetnih predaj je uskladitev prinašalca in sprejemalca v predajnem prostoru.

Viri:

-Diplomsko delo Edite Djogič, 2007; Razvoj slovenske atletike od leta 1945 do 1950,

-Atletika, pridobljeno in prirejeno iz strani OŠ Rodica.

Kondicijska vadba splošne moči (praktično)

Namen kondicijske vadbe je razvijati določene gibalne sposobnosti (v strokovni literaturi je pogost termin tudi »motorične sposobnosti«). V tem primeru gre za splošno moč.

Količino vadbe določamo s številom vaj, postaj, ponovitev in obhodov, intenzivnost pa z dolžino dela in odmora. Običajno se odločamo za minutne cikle (npr: 30 s vadbe, 30 s odmora, lahko tudi več ali manj), odvisno od cilja, ki ga želimo doseči. Vadba znotraj enega cikla je odvisna od posameznikove trenutne pripravljenosti. Za nekoga je lahko že 10 s vadbe v minutnem ciklu dovolj, za druge pa premalo. Pri obremenjevanju se držimo načela postopnosti.

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL (10 min)

- rahel tek na mestu v prostoru, s kakšno tekaško vajo na mestu (5 min)
- izbor 8-10 gimnastičnih vaj z 10 ponovitvami, od glave navzdol (5 min).



GLAVNI DEL (približno 25 minut)

Izvedemo dva kroga (obhoda) prikazanih vaj, v načinu minutnega cikla. Prvi krog naj bo 20 s dela in 40 s aktivnega počitka (hoja), drugi krog pa poskusite s 30 s dela in s 30 s aktivnega počitka. V vsakem krogu lahko izbirate med levo in desno vajo.

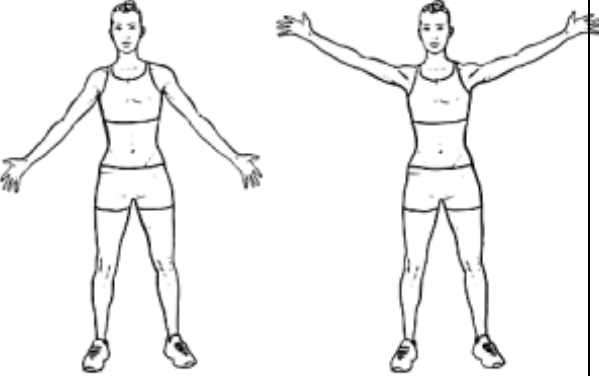

Po prvem krogu naredimo 3-5 minut počitka, po drugem pa raztezanje.

Če se komu zdi premalo, lahko naredi dodaten obhod ali si skrajša pavzo. Lahko pa si določi tudi svoj cikel, če želi večjo količino (primer: 1 min dela, 1 min aktivnega počitka; za trenirane).


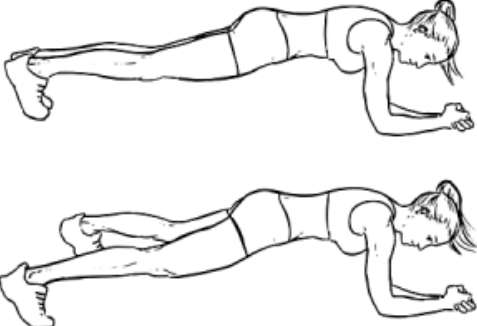
1. VAJA

	
HOPSANJE	TEK NA MESTU Z VISOKIM DVIGANJEM KOLEN

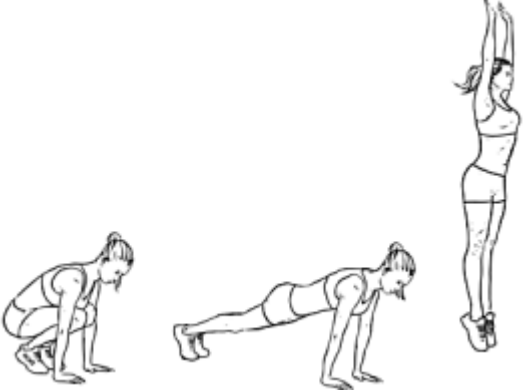

2. VAJA

	
KROŽENJE Z ROKAMI STOJE	GOSENICA


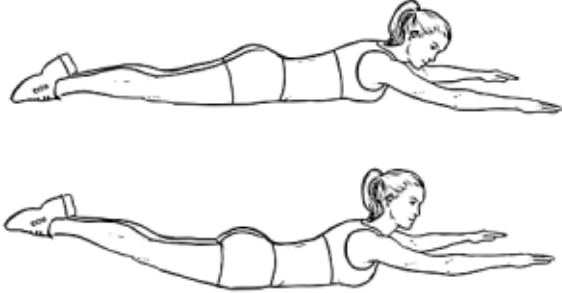
3. VAJA

	
DESKA	POSKOKI NARAZEN SKUPAJ V DESKI



4. VAJA

	
VOJAŠKA VAJA	SKOKI IZ POČEPA Z ROKAMI ZA GLAVO

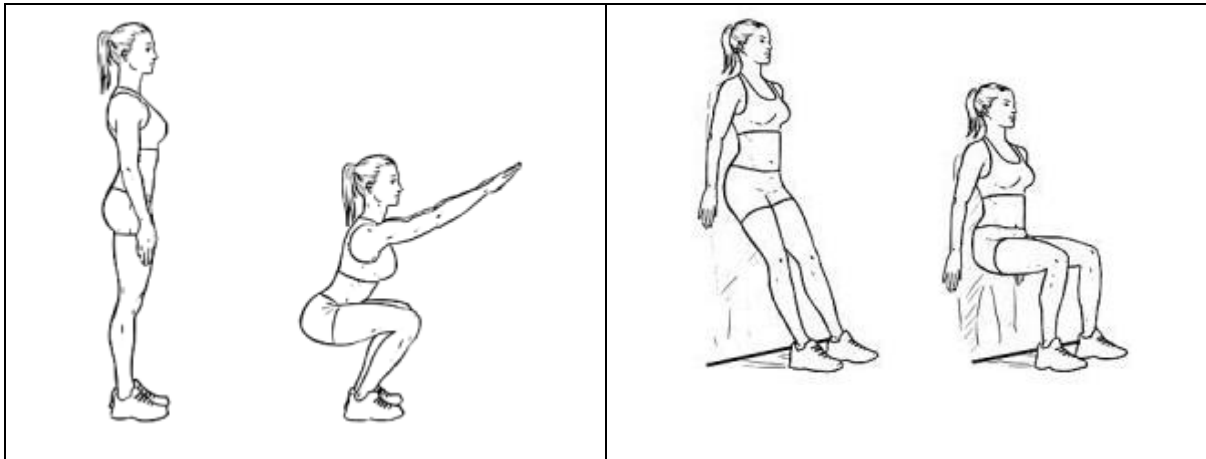
5. VAJA

	
IZMENIČEN DVIG NASPROTNE ROKE IN NOGE V OPORI	SUPERMAN

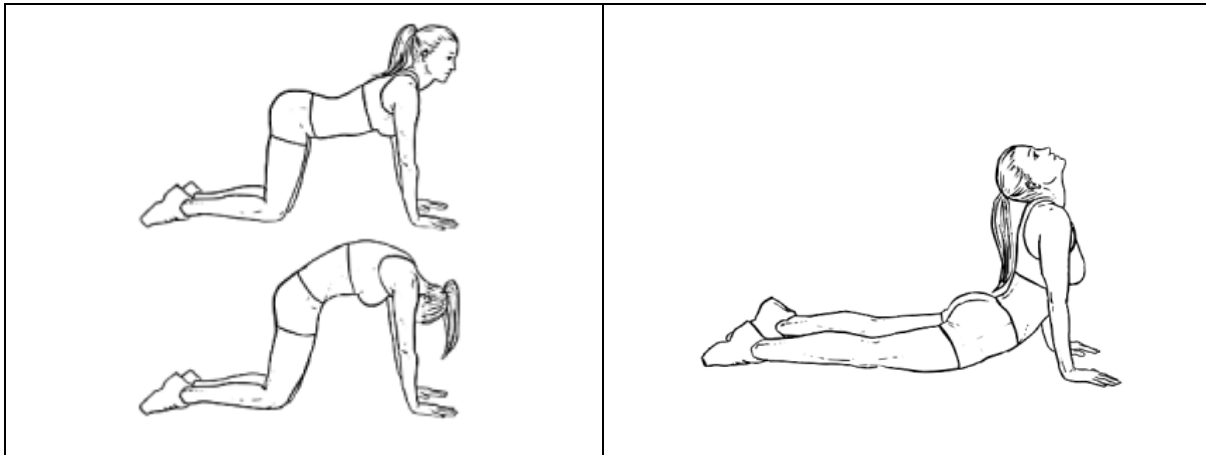
6. VAJA

	
SKLECE NA KOLENIH	SKLECE

7. VAJA

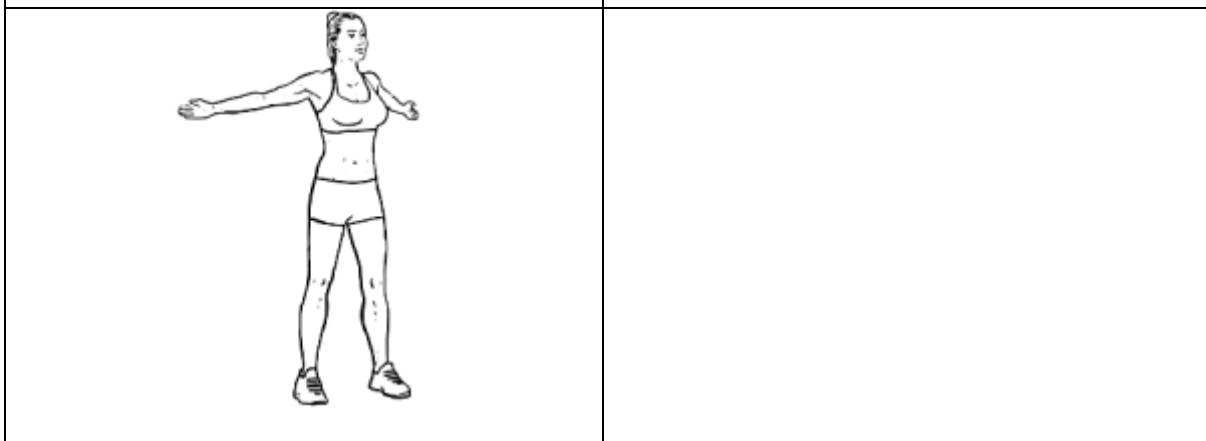


8. VAJA



RAZTEZANJE HRBTENICE

KOBRA – RAZTEG TREBUŠNIH MIŠIČ



RAZTEG PRSI in ROK

ZAKLJUČNI DEL (5 min)

- rahle raztezne vaje s sproščanjem obremenjenih mišic.