

ATLETIKA

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 m, 100 m)
- Poglej si video posnetek svetovnega rekorderja, enega izmed najboljših atletov vseh časov, Usaina Bolta.
- Pritisni tipko ctrl in klik na naslov in preskoči oglase:
https://www.youtube.com/watch?v=3nbjhpCZ9_g
- **dolge sprinte** (200 m, 300 m, 400 m)
- **štafetne teke** (4X100 m, 4X200 m, 4X400 m)
- **tek z ovirami** (60 m, 100 m, 110 m, 200 m, 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 in dvigne boke višje od ramen, prenese težišče, glava



je naprej 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 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 na 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:

- startnega reakcijskega časa,
- startnega pospeška,
- maksimalne hitrosti,
- sposobnosti ohranjanja maksimalne hitrosti.

Uspešnost v šprintu pa pogojujeta tudi:

- štart,
- tek v cilj.

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 tako imenovana kontrolna točka, ki si jo postavi v določeni oddaljenosti od startnega 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 startnemu 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 priteklo 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.

- Poglej si video posnetek šolske predaje štafetne palice.

(ctrl in klik na povezavo in preskoči oglase):

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=oGhbNdfYaBLjTLlaA5hqqIID>

- Poglej si video posnetek teka 4X100 m iz OI, kjer je Jamajška ekipa dosegla nov svetovni rekord z Usainom Boltom v zadnji predaji.

(ctrl in klik na povezavo in preskoči oglase):

<https://www.youtube.com/watch?v=uwLDpcye-VM&t=548s>

- Poglej si video posnetek teka na 100 m z ovirami na OI.

(ctrl in klik na povezavo in preskoči oglase): <https://www.youtube.com/watch?v=3Hz4fecmzK0>

1. Odgovori mi, katera Slovenka je osvojila srebrno medaljo?

B _ _ _ _ _ A B _ _ _ _ _ C.

- Poglej si video posnetek šprinterskega teka na 400 m.

(ctrl in klik na povezavo in preskoči oglase): https://www.youtube.com/watch?v=XbNkARK_PC8

2. PRAKTIČNA NALOGA: dobro se ogrej, nato lahko narediš nekaj hitrih tekov (5) na kratke proge do 20 m, potem pa še 5 šprintov!

Pri tem upoštevaj vsa navodila NIJZ-ja!

Upam, da vam je pripravljeno gradivo bilo všeč. Vaše odgovore pričakujem najkasneje do petka, 4. 12. 2020. Odgovora pošlji na : alenska.zupancic2@guest.arnes.si

Vse dobro, učiteljica Alenka.