

SPLOŠNI DEL

NIVO »O« (1 TOČKA)

1.) **NAŠTEJ POJAVNE OBLIKE ATLETIKE!**

- šolska ali temeljna atletika
- rekreativna atletika
- vrhunska atletika

2.) **V KATERO SKUPINO ŠPORTOV SODI ATLETIKA GLEDE NA KLASIFIKACIJO ŠPORTNIH PANOG?**

Def: atletika spada v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilno, standardna struktura cikličnega ali acikličnega gibanja pri čemer je osebni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo.

Atletika je zelo specifična heterogena športna panoga, ki jo za razliko od drugih športnih zvrsti sestavljajo številne atletske discipline. Te delimo v tri osnovne skupine: teki, skoki in meti.

3.) **RAZLOŽI IZVOR IN POMEN BESEDE »ATLETIKA« !**

Athletos (gr. Tekmovati, boriti se).

Atletika spada v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilna standardna struktura cikličnega ali acikličnega gibanja, pri čemer je osnovni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo.

4.) **KAJ POMENI IZRAZ »BALBIS« (NATANČNO RAZLOŽI)?**

Je prostor s katerega so na tekmovanjih metali disk. Bil je majhen, kamnit, rahlo dvignjen pravokotnik (70x80 cm). Na njem je bilo prostora komaj za enega tekmovalca.

5.) **KAJ POMENI IZRAZ »DIAULOS« (NATANČNO RAZLOŽI)!**

1 stadij je bila razdalja 600 herakidovih stopal (192,27 m), diaulus se pojavi v 14. olimpijadi (724 pr.n.št). Bil je tek, pri katerem so atleti tekli dve dolžini stadiona. Začenjali so na štartni črti iz štartnega položaja. Vsak tekmovalec je imel svoje štartno mesto in progo. Nogi sta bili rahlo pokrčeni v kolenih, ena noga je bila v rahlem prednoženju, trup je bil v predklonu, roke so bile v predročanju dol, pogled je bil usmerjen naprej. Štartali so na znak troblje ali glasu. Na koncu proge so se obrnili okoli palice in tekli nazaj.

6.) **KAM PRIŠTEVAMO »MARATON« MED STAROGRŠKE ATLETSKE DISCIPLINE ALI DISCIPLINE MODERNE ATLETIKE?**

Maraton je bil v Stari Grčiji prištevani v *dolihos*, ki je tek na dolge proge (1400-4600m), medtem ko danes maraton prištevamo k ultra dolgim progam (20000-100000).

7.) NAVEDI KRATICO ZA MEDNARODNO ATLETSKO FEDERACIJO, KDAJ JE BILA USTANOVLJENA IN KJE IMA SEDEŽ DANES!

IAAF-International (amateur) athletic federation

Ustanovljena: 1912

Število članic: 212

Sedež: Monaco

NIVO »M« (2 TOČKI)

1.) RAZLOŽI POMEN ŠOLSKE ATLETIKE Z VIDIKA VSESTRANSKEGA RAZVOJA UČENCEV IN UČENK!

S šolsko (temeljno) atletiko se gradijo temelji atletike. Učenci in učenke razvijajo osnovne motorične sposobnosti, specifične motorične sposobnosti (hitrost, štartni pospešek,...). Z atletiko v šoli učenci zadovoljijo svoje primarne biološke potrebe (potreba po gibanju, potreba po teku,...) in tako ohranjajo zdrav način življenja. Dobivajo moralne vrednote, psihosocialne vrednote (vrednote druženja, sodelovanja med seboj), razvijajo ustvarjalnost in samopodobo (prek tekem se dokazujejo).

Obdobje od 7. do 14. leta imenujemo »zlata leta« motoričnega razvoja otrok, saj so ta leta, v katerih ortoci najlažje in va največji meri sprejemajo različne naloge, s katerimi razvijajo svoje motorične sposobnosti. To so predvsem hitrost, koordinacija, gibljivost, vzdržljivost.

2.) DEFINIRAJ ATLETIKO GLEDE NA KRITERIJE KINEZIOLOŠKE ZNANOSTI!

Atletiko uvrščamo po klasifikacijskih kriterijih kineziološke znanosti v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilna standardna struktura cikličnega ali acikličnega gibanja, pri čemer je osnovni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo.

3.) ATLETIKA JE »HETEROGENA ŠPORTNA PANOGA«, RAZLOŽI KAJ TO POMENI!

Atletika je zelo specifična, heterogena športna panoga, ki jo za razliko od drugih športnih zvrsti sestavljajo številne atletske discipline. Te delimo na tri osnovne skupine: teki, skoki, meti. Atletske discipline razen objektivne merljivosti rezultatov nimajo skoraj nobenih skupnih značilnosti. Razlikujejo se tako glede biomehaničnih, tehničnih, fizioloških, morfoloških (konstitucija tekača maratona 45 kg, metalca krogle 145 kg), motoričnih sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, koordinacija), kakor tudi glede metodike učenja in načina treniranja.

4.) KAJ JE SKUPNO VSEM ATLETSKIM DISCIPLINAM?

-rezultati so objektivno in fizikalno merljivi

-skupna osnovna-periodična gibanja (tek, hoja, meti, skoki)

-etično moralne vrednote

5.) **KAKŠEN IZRAZ UPORABLJAJO ZA BESEDO »ATLETIKA«**

NEMCI: leichtathletik

ITALIJANI: atletica leggera

AMERIČANI: athletics

6.) **NAVEDI TEKMOVALNE DISCIPLINE ATLETSKEGA POKALA ZA UČENCE IN UČENKE 5. IN 6. RAZREDOV OSNOVNIH ŠOL!**

-tek na 60m, 300m, 600m

-skok v višino

-skok v daljino

-met žogice (250g)

-spomladi in jeseni kros na 1000m

7.) **NAVEDI TEKMOVALNE DISCIPLINE ATLETSKEGA POKALA ZA UČENCE IN UČENKE 7. IN 8. RAZREDOV OSNOVNIH ŠOL!**

UČENCI:-tek na 60m, 300m, 1000m, štafeta 4x100m

-skok v višino

-skok v daljino

-met kroglice (4kg) in žogice (250g)

-kros na 2000m

UČENKE:-tek na 60m, 300m, 100m, štafeta 4x100m

-skok v višino

-skok v daljino

-met kroglice (3kg) in žogice (250g)

-kros na 1500m

8.) **NAVEDI IMENA IN RAZDALJO TEKAŠKIH DISCIPLIN V STAROGRŠKI ATLETIKI. KATERE DISCIPLINE SO BILE VKLJUČENE V PENTATLON?**

-*Stadij* (stadion): med 177,36m in 192,38m odvisno od lokalne merske enote. To je bila ena dolžina stadiona. Šprinterska disciplina.

-*Diaulos*: dve dolžini stadiona. Šprinterska disciplina.

-*Dolihos*: 7 do 24 dolžin stadiona, približno 1400m do 4600m. To je tek na dolge proge.

-*Hoplitodrom*: 2 ali 4 stadije. Tek v vojaški opremljeni.

-*Hipios*: 4 stadije, 710m do 740m. Tek na srednje proge.

-*Moštveni teki*: različne dolžine, 2500m, 1500m, 800m. Štafetni teki.

V pentatlon je bil vključen tek na en stadij, skok v daljino, met diska, met kopija, rokoborba.

9.) **KDO SO BILI HELANODIKI, KATERE SO BILE NJIHOVE DOLŽNOSTI IN PRAVICE?**

Helanodiki so bili meščani Elide, katerih naloga je bila sojenje na Olimpijskih igrah.

Dolžnosti:-ugotavljali grško poreklo prijavljenih atletov

- preverjali sposobnosti, večšine in starost atletov ter jih razvrščali v skupine
- nadzirali vadbo in priprave atletov v zadnjem mesecu, ko so atleti prispeli v Olimpijo
- odločali o tem, kdo lahko nastopi na igrah in kdo ne
- ovenčali olimpijone
- preverjali starost in razvitost konj ter jih razvrščali v skupine
- vodili žrebanje parov v borbah

Pravice:-lahko so izrekli denarne in druge kazni

- lahko so izključili atleta iz iger ali celo polis
- določali so intenzivnost treninga zadnji mesec

10.) **KAKO SE JE IMENOVAL PETEROBOJ V OKVIRU STAROGRŠKIH OLIMPIJSKIH IGER IN KATERE DISCIPLINE SO BILE VKLJUČENE VANJ?**

Peteroboj se je imenoval *pentathlon*, ki izhaja iz grških besed *penta* (pet) in *athlon* (boj, tekma). Pentathlon je vključeval tek na en stadij, skok v daljino, met diska, met kopja in rokoborbo.

NIVO »Z« (3 TOČKE)

1.) **POJASNI GLAVNE ZNAČILNOSTI ATLETSKE MOTORIKE PREDŠOLSKEGA OTROKA!**

Atletska motorika predšolskega otroka je povezana s hojo, teki, skoki in meti v najbolj elementarni obliki. »Programe« za izvajanje le teh imajo otroci genetsko prirojene. Z enim letom otrok shodi, z dvema že teče in kmalu že preskakuje manjše ovire. S prvimi tekmovanji v atletiki se mali šolarji srečujejo na spomladanskem krosu.

Triletni otrok že dobro hodi, vendar je ta hoja vijugasta, opotekajoča, nezanesljiva. Večkrat pade. Hojo večkrat prekinja s sedenjem, plazenjem. Tudi tek je bolj vijugast, slabo koordiniran in traja le nekaj metrov. Med skoki ima otrok najraje tiste, ki so izvedeni z določen »višine« (npr. skok s švedske skrinje na blazine). V daljino se odrine le sonožno, enonožni odziv je prezahteven.

Štiriletni otrok je motorično zelo aktiven, zelo rad se primerja z drugimi, kdo je hitrejši, močnejši,... Korak pri hoji je daljši in zanesljivejši. V tem starostnem obdobju postaja tek hitrejši, zmanjša se število padcev. Zmore že enonožne skoke. Otroci zelo radi skačejo v globino.

Šest do sedemletni otrok že popolnoma obvlada svoje telo v prostoru. Posamezna gibanja izvaja hitreje, spretnije, v primernem ritmu in tempu. Svoje napake hitro opaža in jih po opozorilu tudi korigira. Otroci so za tek zelo motivirani, če je le-ta v obliki tekmovanja ali igre. Od skokov obvladajo: skok v daljino z mesta, skok v daljino s kratkim zaletom, skok v višino sonožno in enonožno. S pridobivanjem kinestetičnega občutka so tudi meti bolj

pravilni in koordinirani. Mečejo žogice različnih velikosti in tež v nek cilj, z eno ali obema rokama.

2.) **KAJ JE ZNAČILNO ZA ATLETSKO MOTORIKO OTROK STARIH 7-10 LET?**

To so »zlata leta« motoričnega razvoja otrok. Otrok zelo hitro dojema, pridobiva in izpopolnjuje motorična znanja in sposobnosti. Več motoričnih programov in izkušenj kot bodo otroci deležni, lažje bodo izpopolnjevali tehniko posameznih športnih disciplin. Otrok ima v tem obdobju optimalne pogoje za razvoj hitrosti, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti.

Hitrost je prirojena, vendar se da nanjo v tem obdobju najbolj vplivati (živčno mišični sistem ni še anatomsko in funkcionalno povsem izoblikovan in je propustnost živčnih impulzov olajšana)

Vadba vzdržljivostnega teka je zelo primerna in učinkovita. Ugotovili so da začetniki lažje prenašajo daljše neprekinjene obremenitve v aerobnih pogojih kot intenzivnejše obremenitve v anaerobnih pogojih.

3.) **NAVEDI VSEBINO ATLETSKE MOTORIKE OTROK STARIH 7-10 LET!**

- tekalne igre na prostem in v telovadnici
- štafetne igre
- štafetni teki
- skupinski teki z menjavo mest
- vzdržljivostni tek
- vadba elementarnih oblik metov (meti težkih žog, met žogice)
- atletski poligoni
- vadba elementarnih oblik skokov
- tekmovanje v šprintu na 30 in 60 metrov
- tekmovanje v skoku v daljino z odzivne cone
- tekmovanja v metu žogice
- tekmovanja v atletskem troboju (tek na 60m, met žogice in skok v daljino) za 3. in 4. razrede osnovnih šol

4.) **KATERE SO GLAVNE ZNAČILNOSTI ATLETSKE VADBE UČENCEV IN UČENK 7. IN 8. RAZREDOV OSNOVNIH ŠOL?**

Pri učencih te starostne stopnje se začne prva atletska specializacija. Učence glede na njihove specifične sposobnosti in lastnosti razdelimo na 3 osnovne skupine:

- tekači (šprint, tek čez ovire in vzdržljivostni tek)
- skakalci (skok v višino in skok v daljino)
- metalci (met krogle, met žogice)

Da bi izkoristili resnične zmogljivosti učencev, naj bo vadba v okviru rednega programa športne vzgoje enotna, vadba v ŠSD pa bolj usmerjena, prilagojena sposobnostim vadečih.

Smotri atletske usmerjene vadbe so:

- izpopolnjevanje tehnike atletskih disciplin s specifičnimi vajami
- usmeritev v ožji sklop atletskih disciplin, glede na značilnosti posameznika

- nadaljni razvoj osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti
- zagotavljanje tekmovalnih izkušenj

V tem obdobju je poudarek na razvoju štirih sposobnosti:

- hitrost
- hitra moč
- gibljivost
- koordinacija

Pri hitrosti je poudarek na vadbi absolutne hitrost, štartnega pospeška, teka s kontrolirano hitrostjo, vadbi štafet. Poudarek je na pravilni tehniki.

Pri moči je poudarek na količini in manj na intenzivnosti. Prednost dajemo krepilnim gimnastičnim vajam.

Pri razvoju gibljivosti lahko trdimo, da je to obdobje zelo primerno. Vaje izvajamo dinamično (zamahi, zasuki, predkloni, odkloni) in statično-»stretching«.

Koordinacijo izboljšujemo tako, da izvajamo standardno tehniko na netipičen način (spremenimo tempo izvajanja, smer, spremenimo težo orodja, skrajšamo ali podaljšamo zalet, met ali sunek izvajamo z drugo roko).

Učenci in učenke naj na internih tekmovanjih tekmujejo v vseh disciplinah, na šolskih prvenstvih v disciplinah svoje širše specializacije, na najpomembnejših tekmovanjih (AŠPS-atletski šolski pokal Slovenije) pa v tisti disciplini, kjer so najboljši.

5.) NATANČNO OPIŠI MET KOPJA KOT DISCIPLINO STAROGRŠKE ATLETIKE!

Tekmovalno kopje je bilo narejeno iz mehkejšega lesa, bezga. Dolgo je bilo 2m in premera 1 palec, imenovalo pa se je *apotomeus*, medtem ko se je celotna tehnika imenovala *akon*. Ko so ga metali v tarčo, je imelo kovinsko konico, sicer pa je bilo kopje topo. Pri metanju so uporabljali posebne tanke usnjene trakove, dolge 40 cm, imenovane *ankylle*, ki so jih sproti zavezovali na kopje. V zanko narejeno s tem trakom so ustavili kazalec in sredinec, z ostalimi tremi prsti pa so prijeli kopje. Pri izmetu se je trak s kopja odvil in mu dal vzdolžno rotacijo. Veljal je le tisti met, pri katerem se je kopje zabolilo v tla. Štel je najboljši met izmed treh poskusov. Najboljši met so označili s klinom. Pri metu niso smeli prestopiti črte, kopje pa je moralo pasti v posebno označen prostor. Met kopja je bil vedno del peteroboja in ni nastopal kot posamezna disciplina.

6.) NATANČNO OPIŠI SKOK V DALJINO KOT SO GA IZVAJALI NA STAROGRŠKIH OLIMPIJSKIH IGRAH!

Bil je del peteroboja in ni nastopal kot samostojna disciplina. Pri skoku v daljino so uporabljali posebne uteži, imenovane *halteres*, ki so jim pomagale pri močnejšem zamahu ter natančnem in stabilnem doskoku. Uteži so odvrgli takoj po odskoku ali pa tik pred doskokom. Sprva so bile uteži kamnite, kasneje kovinske. Bile so take oblike, da so se prilegale roki. Za skakanje v daljino so imeli zaletišče (dolgo nekaj več kot 18m) in jamo za doskok (dolga približno 16m in napolnjena s peskom). V njej je bil pesek ki so ga poravnali pred vsakim skokom. Dolžino so merili z leseno palico, in sicer od mesta odziva, ki je bilo fiksno, do odtisa stopal v pesku. Tekmovali so ob glasbeni spremljavi. Velik poudarek je bil na natančni

izvedbi, saj je daljina štela šele takrat, ko je bilo vse ostalo dobro ocenjeno. Uteži so uporabljali za doseg, s pravili predpisanega, natančnega odtisa stopal ob doskoku.

7.) NATANČNO OPIŠI MET DISKA KOT SO GA POZNALI STARI GRKI!

Metanje diska je zahtevalo ritmičnost, natančnost in moč. Disk je bil podoben kot je danes, torej okrogla polna plošča odebeljena v sredini. Izdelani so bili iz lesa, kamna, železa, največkrat pa iz bakra ali bronca. Bili so različnih dimenzij in različnih tež. Na tekmovanjih so disk metali z *balbisa*. Tehnika je bila drugačna od današnje in jo imenujemo *helenski stil*. Atlet je, če je bil desničar, prijel disk v desnico. Naslonil ga je na podlaket, dvignil roko in si ga pridržal z levo roko. Z rahlim krčenjem kolen in z močnim predklonom trupa se je obračal v desno stran za pol kroga. Težo je imel na desni nogi, leva pa je bila rahlo pokrčena v zanoženju. Pred izmetom je nekajkrat zamahnil z diskom v desnici, z levico pa ga je pridržal v najvišji točki zamaha, nad glavo. Pri zamahu nazaj je prišlo tudi do rahlega obračanja trupa v desno. Ob zadnjem zamahu se je močno znižal v kolenih, nakar je sledilo istočasno in usklajeno gibanje trupa in desnice v levo stran in naprej s prenašanjem teže na levo nogo in iztegovanjem nog, nakar je sledil izmet. Vse to je moral atlet opraviti ob glasbeni spremljavi aulosa, kar je pomenilo še dodatno breme.

8.) NAVEDI RAZDALJO IN NATANČNO OPIŠI TEK NA 1 STADIJ V OKVIRU STAROGRŠKE ATLETIKE!

Tek na stadij je bila najkrajša in najhitrejša tekaška disciplina, zato je bila najbolj priljubljena in zanimiva. Dolžine stadija so bile odvisne od lokalnih merskih enot, gibale pa so se med 177,36 in 192,38m. Začenjali so na štartni črti iz štartnega položaja.

Vsak tekmovalec je imel svoje štartno mesto in progo. V osnovi je bil štartni položaj takšen: nogi sta bili rahlo pokrčeni v kolenih, ena noga v rahlem prednoženju, da sta stopali imeli čim boljšo oporo, trup je bil v večjem ali manjšem predklonu, roki v predročanju-dol, pogled pa uprt naprej.

Grki so prvi, ki so upeljali štartne bloke. Štart je bil polvisoki. Širina proge je bila taka kot danes (120-125cm). Ker ni bilo štoparic, so tekli na izpadanje. Štartni znak je bila troblja ali glas. Štart so nadzorovali sodniki. Za pobeg si bil bičan. Zmagovalci so na igrah osvajali vence. Zmaga na en stadij je bila v antični Grčiji zelo cenjena.

9.) KATERE SO ZNAČILNOSTI t. i. »OTOŠKE TEHNIKE«?

Tako imenovana »*otroška tehnika*« se v največji meri razlikuje od vrhunske tehnike atletov v kakovosti izvedbe. Kriterij »*otroške tehnike*« je pravilnost časovnih in prostorskih elementov in njihova medsebojna povezanost.

Učenci mlajših starostnih kategorij niso sposobni natančno izvajati postavljenih gibalnih nalog, ampak jih rešujejo na svoj svoboden način, uvajajo svoje elemente.

Vpliv tehnike na učinkovitost v določeni atletske disciplini je v začetku manjši, toda kasneje, predvsem v bolj kompleksnih motoričnih nalogah, pa postaja tehnika vse bolj odločujoči dejavnik.

Pri osvajanju tehnike novih elementov je potrebno otroku prikazati video posnetke, filme, demonstracije z ustreznimi razlagami, saj imajo otroci v tem obdobju izrazite sposobnosti vizuelnega dojetja.

10.) NAVEDI GLAVNE ZNAČILNOSTI SITUACIJSKO-SINETIČNE VADBE PRI ATLETIKI!

Vadbeni prijemi tega tipa vadbe so metoda igre in metoda tekme. Takšen način zagotavlja učinkovito osvajanje tehnike in razvijanje sposobnosti ob hkratnem čustvenem in doživljajskem angažiranju vadečih učencev. Ta metoda je primerna in najbolj racionalna zlasti za manj kompleksna gibanja, ki so osnova za bolj kompleksna gibanja. To osnovno gibanje je važno naučiti otroke kar najhitreje. Emocionalni učinek je pri takšni vadbi zelo velik. Čustvena ogretost in interes odločilno vplivajo na pozornost učencev.

Emocionalni učinek, čustvena ogretost in interes odločilno vplivajo na učinek celotnega učnega postopka, na boljše in hitrejše obvladovanje novega gradiva. Poseben poudarek velja elementarnim in štafetnim igram.

11.) NAVEDI GLAVNE ZNAČILNOSTI PARCIALNO-ANALITIČNE METODE, KDAJ JO BOŠ UPORABIL V METODI ATLETSKE VADBE?

Uporabljamo jo pri izpopolnjevanju zahtevnejših atletske disciplin in v primerih popravljanja bistvenih napak v strukturi gibanja.

To metodo uporabljamo pri bolj zahtevnih in sestavljenih gibanjih, kjer razčlenitev na posamezne dele olajša obvladovanje celotne tehnike. Povezovanje posameznih elementov v celotno tehniko gibanja mnogokrat predstavlja velike težave pri otrocih, kar pomeni, da obvladovanje posamičnega elementa, še ne pomeni obvladovanje celotne tehnike.

Tudi pri učenju tehnike istega gibanja se obe metodi prepletata in dopolnjujeta. Treba je poudariti, da ne obstaja neko pravilo, katera metoda je za nek element boljša, potrebno pa je iti postopoma, od lažjega k težjemu.

ŠPRINT

NIVO »M« (2TOČKI)

1.) KAKO DELIMO ŠPRINTERSKE DISCIPLINE?

Šprinterske discipline delimo na:

- kratke šprinte: 60m do 100m
- dolge šprinte: 200m, 300m, 400m
- štetne teke: 4x100m, 4x200m, 4x400m
- teke z ovirami: 60m, 100m, 110m, 200m, 400m

2.) NEVEDI FAZE IN MOMENTE DVOJNEGA ŠPRINTERSKEGA ZAMAHA!

a) *faza opore* (oporne faze)

b) *faza zamah* (faze zamahov)

faza sprednje opore (tekač pristane) 3

faza zadnje opore (tekač se odrine od podlage) 1

faza zadnjega zamaha

faza sprednjega zamaha

faza vertikale (je trenutek med sprednjo in zadnjo oporo) 4

faza leta (po odzivu je let) 3

- moment zapuščanja podlage z odzivno nogo, ki deli fazo zadnje opore od faze zadnjega zamaha
- moment sprednjega dotika, ki deli fazo sprednjega zamaha od faze sprednje opore
- moment vertikalne oporne noge, ki deli fazi sprednje in zadnje opore
- moment vertikalne zamašne noge, ki deli fazi zadnjega in sprednjega zamaha

3.) KAKO JE SESTAVLJENA OPORNA FAZA PRI ŠPRINTERSKEM TEKU?

Oporna faza je sestavljena iz: -faze zadnje opore – ekstenzija (tekač se odrine od podlage)
-faze sprednje opore – faza amortizacije (tekač pristane)

4.) KATERE OSNOVNE POLOŽAJE ŠTARTNIH BLOKOV POZNAŠ?

Položaj	Razdalja blok-štartna črta	Razdalja med blokoma
Srednji	1,4-2 stopali	1,5 stopala
Ozki	2-3 stopala	0,5 stopala
Dolgi	1-1,5 stopala	2 stopali

5.) **NAŠTEJ GLAVNE ZNAČILNOSTI ŠTARTNEGA POSPEŠKA!**

- štartni pospešek je dolg 25-30m
- šprinter razvije 90-95% svoje maksimalne hitrosti
- od razdalje 30 pa do 80m tekač razvije svojo maksimalno hitrost, ki jo drži največ 10m
- učinkovitost štartnega pospeška se meri s strmino krivulje hitrosti (bolj strmo, boljše je)
- dinamika šprinterske hitrosti je tu največja
- s spreminjanjem frekvence in dolžine korakov se podaljša faza leta, skrajša pa se čas oporne faze
- trup se počasi izravnava, dolžina koraka in frekvenca se povečujeta, povečuje se kot telesa

6.) **KATERI ELEMENTI TEHNIKE TEKA SE V ŠTARTNEM POSPEŠKU NAJBOLJ SPREMINJAJO?**

- trup se počasi izravnava, povečuje se kot telesa
- dolžina koraka in frekvenca se povečujeta, s tem narašča hitrost
- podaljša se faza leta, skrajša se čas oporne faze

7.) **KATERE ZAHTEVE SE POSTAVLJAJO PRED TEKAČA V ŠTARTNEM POSPEŠKU?**

- tekač mora po odzivu iz bloka čim hitreje postaviti stopalo na tla
- tekač mora razviti čim večjo silo, saj je inertnost mase telesa v tej fazi največja
- tekač mora biti sproščen in v štartnem pospešku mora vključiti le tiste mišice, ki so potrebne, ostale pa izključiti

8.) **NAVEDI ZNAČILNOSTI »TEKA PO DISTANCI«!**

To je tisti del šprinterske proge, kjer se vsi bistveni parametri šprinta stabilizirajo. Nagib trupa se zmanjša, ustalita se frekvenca in dolžina korakov. To je segment od 30. do 90. metra. Najpogostejši način merjenja hitrosti je merjenje v posameznih 10-metrskih odsekih. Na podlagi raziskav je opazno, da šprinterji praviloma dosegajo največjo hitrost med 50. in 60. metrom, nato hitrost počasi upada. Optimalno razmerje med frekvenco in dolžino koraka je pogoj za razvoj največje hitrosti. Krajši oporni čas ima za posledico hitrejši odziv, s tem pa tudi večjo frekvenco korakov. Vrhunski šprinterji imajo zelo kratek čas oporne faze (90-100 milisekund) in dolg čas leta (120-140 milisekund), začetniki pa ravno obratno.

9.) **OPIŠI FAZO FINIŠA V ŠPRINTERSKEM TEKU!**

Finiš je zadnja faza šprinterskega teka, ki se konča s trenutkom, ko tekač s prsi preide ciljno ravnino. Ta faza je dolga približno 20m in traja od 80. do 100. metra. V tej fazi preide praviloma do padca hitrosti, zmanjša se frekvenca, podaljša pa dolžina korakov. Zaradi utrujenosti organizma, še posebej centralnega živčnega sistema se pojavijo motnje v koordinaciji gibanja.

Pogosto je odločilen dejavnik uspeha v šprintu sam način teka skozi cilj, saj večkrat odločajo le centimetri, kjer zmagovalca določi fotofiniš.

10.) KATERE NAČINE TEKA SKOZI CILJ POZNAŠ?

Obstajata dva najpogostejša načina teka skozi cilj:

- tek skozi cilj s potiskanjem prsi naprej* (prsi sunkovito naprej, roke v zamahu nazaj)
- torzija* (zasuk trupa proti ciljni ravnini oz. potisk ene rame naprej)

11.) NAŠTEJ NALOGE VADBE ŠPRINTERSKEGA TEKA V ŠOLI!

- izpopolnjevanje racionalne tehnike šprinterskega teka
- razvijanje šprinterskega teka v nestandardnih okoliščinah (v raznih igrah z žogo)
- razvoj sposobnosti hitre reakcije
- učenje in izpopolnjevanje tehnike visokega in nizkega štarta ter teka skozi cilj (teči skozi cilj z vso hitrostjo, ne spreminjati ritma korakov pred ciljem, ne gledati sodnikov na cilju, po preteku ciljne črte se je potrebno ustavljati postopoma)
- razvoj štartne hitrosti
- razvoj maksimalne hitrosti
- razvoj specifične šprinterske moči
- razvoj gibljivosti
- tekmovanja, pridobivanje tekmovalnih izkušenj

12.) NAŠTEJ TEKE V OLAJŠANIH IN TEKE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH!

Teki v olajšanih okoliščinah:-šprinti navzdol (40-60m, 1,5-3% naklona)

- šprinti z vetrom
- šprinti z vlečenjem

Teki v oteženih okoliščinah:-šprinti v klanec (30-120m, 5-15% naklon)

- šprinti proti vetru
- šprinti z dodatno obtežitvijo (obtežilni pas, obtežilni jopič)
- šprinti po mivki
- šprinti v vpregi
- šprinti s padalom

13.) S KATERIMI SREDSTVI RAZVIJAMO HITROST REAKCIJE NA ŠTARTNI SIGNAL?

a) Igre hitrega reagiranja:-lovljenje

- igra »dan-noč«
- igra »klicanje števil«

b) Štarti iz različnih nestandardnih položajev:-iz čepa, pogled v smeri teka

- iz čepa, pogled v obratni smeri teka
- iz leže na hrbtu
- iz leže na trebuhu

c) Nenadni šprinti:-iz hoje v šprint

- iz skipinga v šprint
- iz počasnega teka v šprint
- iz hoje nazaj v šprint
- iz teka nazaj v šprint

- d) Šprinti z visokega in nizkega štarta:-šprint na 10m
-šprint na 15m
-šprint na 20m

14.) OPIŠI TEHNIKO VISOKEGA ŠTARTA, KATERA »POVELJA« PRI TEM UPORABLJAMO?

Učenci stojijo 1m za štartno črto. Na štartni znak »na mesta« stopijo z odzivno nogo do črte in zavzamejo položaj preže. Teža je izrazito na prednji nogi, koleno je upognjeno, trup je naklonjen v smeri naprej, roke so v prirodnem tekaškem položaju-spredaj je tista roka, ki je nasprotna prednji nogi. Temu sledi koncentracija na štartni strel. Prvi koraki po štartu naj bodo hitri, izvedeni po sprednjem delu stopala, njihova dolžina naj postopoma narašča.

15.) NAŠTEJ SREDSTVA ZA IZPOPOLNJEVANJE VISIKEGA ŠTARTA!

- Naloge za izpopolnjevanje visokega štarta:-padajoči štart
-padajoči štart s pomočjo partnerja
-tek ob steni
-visoki štart povezan s šprintom na 20m
-visoki štart s »handicapom«
-šprint na 10-30m z visokim štartom v tekmovalnih pogojih

16.) KATERE VAJE UPORABLJAMO ZA IZPOPOLNJEVANJE ODRIVA OD ŠTARTNIH BLOKOV?

Za izpopolnjevanje odriva od štartnih blokov uporabljamo naslednje vaje:

- odriv s štartnih blokov proti odporu partnerja
- skok v daljino s štartnih blokov
- dvoskok-troskok s štartnih blokov
- tek v »vpregi« s štartnih blokov

17.) NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE PRI NIZKEM ŠTARTU SO:

- nepravilna postavitev štartnih blokov
- neustrezna štartna pozicija
- nepravilen položaj rok
- nepravilna postavitev prstov glede na štartno črto
- previsoki ali prenizki boki
- ramena potisnjena preveč naprej čez štartno črto
- stopala niso uprta na štartne bloke
- prevelika napetost in zakrčenost v štartni poziciji
- nepravilno usmerjen pogled (v šarterja ali v cilj)
- neučinkovit odriv od štartnih blokov
- odriv od štartnih blokov je usmerjen preveč gor
- nepravilna koordinacija rok-zamah obeh rok nazaj-navzgor

18.) KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE PRI TEKU SKOZI CILJ OTROK IN KAKO JIH ODPRAVLJAMO?

Najpogostejše napake pri teku skozi cilj so:

- otroci se začno ustavljati že pred ciljem
- gledajo sodnike na cilju ali sošolce
- spremenijo ritem korakov, pogosto skočijo v cilj

Za odpravljanje napak ustavljanja pred ciljem postavimo:

- »lažni cilj« (3-5m izza pravega cilja)
- ciljni trak, ki ga otroci trgajo

19.) S KATERIMI PRIJEMI ZMANJŠUJEMO MOŽNOST POJAVA »HITROSTNE BARIERE«?

»Hitrostna bariera« je pojav pri otrocih, kjer gre za stagnacijo ali celo za nazadovanje hitrosti.

Do tega pripelje ozko usmerjena vadba, katere cilj je doseganje čim boljših rezultatov že v osnovnošolski dobi.

Najučinkovitejši prijemi za zmanjšanje možnosti pojava »hitrostne bariere« so tisti, ki temeljijo na vadbi šprinta v čimbolj nestandardnih okoliščinah. Ta sredstva so naslednja:

- elementarne in štafetne igre
- športne igre (nogomet, rokomet)
- šprinti s submaksimalno hitrostjo
- šprinti v olajšanih in oteženih okoliščinah

20.) KAJ POMENI »INDEKS ACTIVITY«, NAPIŠI NJEGOVO FORMULO IN GA IZRAČUNAJ, ČE TRAJA FAZA OPORE 120ms IN FAZA LETA 100ms?

»Indeks activity« je razmerje oporno-letnih faz in je kriterij po katerem je mogoče razlikovati boljše šprinterje od slabših. Čim hitrejši je tekač, tem nižji je indeks in obratno.

$$\text{INDEKS ACTIVITY} = \frac{\text{Tk}}{\text{TF}}$$

čas oporne faze
čas letne faze

Primer: faza opore 120ms
Faza leta 100ms

$$\text{Indeks activity} = \frac{120}{100} = 1,2$$

21.) ZAKAJ PRIDE DO PADCA HITROSTI V FINIŠU ŠPRINTERSKEGA TEKA?

Hitrost upade, ker se zmanjša frekvenca korakov, zaradi utrujenosti centralnega živčnega sistema. Kljub podaljšanju korakov, ki ne morejo kompenzirati frekvence, hitrost upade.

22.) DOLOČI URADNI ČAS PRI ROČNEM MERJENJU!

10,8	11,0		11,0
10,8	11,0	11,2	11,0
12,0	11,9	11,92	12,0

Kadar merita dve uri upoštevamo slabši čas in zaokrožimo navzgor (npr. 13,31 na 13,4s).
V primeru da imamo tri ure pa upoštevamo srednji čas zaokrožen navzgor (npr. 12,33 in 12,43 in 12,55s potem velja čas 12,5s).

NIVO »Z« (3 TOČKE)

1.) OPIŠI GLAVNE ZNAČILNOSTI FAZE ZADNJE OPORE!



opora zadaj

Pomembna je velikost in smer sile, ki jo izvaja šprinter na podlago, njena posledica je sila reakcije podlage, ki deluje v nasprotni smeri. Tu najdemo tudi odvisnost od podlage, ker samo od trde podlage se lahko pravilno odrinemo.

Tekač deluje na podlago nazaj in navzdol (poševno) zato ima sila na podlago 2 komponenti:- sila pritiska (vertikalna komponenta)-sila trenja (horizontalna komponenta)

na rezultat sile reakcije vplivata projekciji teh dveh (projekcija horizontalne in vertikalne komponente), na velikost komponent pa vpliva odzivni kot šprinterja. Čim ostrejši je odzivni kot, večja bo horizontalna komponenta (potisk naprej) in manjša bo vertikalna komponenta (potisk navzgor) zato mora biti odzivni kot kar se da oster.

Na velikost kota vplivajo:sila trenja, gibljivost tekača, sila odzivnega impulza.

Osnovni pogoj za optimalni odzivni kot je razdalja od odzivališča do točke projekcije težiščnice na podlago.

Čas opore mora biti pri tem čim krajši (vrhunski 85-90-mili sek)

Elastična moč je tista motorična sposobnost, ki razvija silo, kjer jo je potrebno razviti s specifično kombinacijo ekscentrično-koncentričnega mišičnega naprežanja.