

ATLETIKA

KAJ JE ATLETIKA?

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 vseh športov. S hojo, teki, skoki in meti razvijamo naše osnovne gibalne sposobnosti. Atletske aktivnosti so primerne za vsa starostna obdobja in spola.

Beseda atletika je starogrškega izvora in pomeni boriti se, tekrovati, kar je tudi v idejnem pomenu gibalo človeškega razvoja. Že v ravni mladosti moramo otrokom privzgojiti veselje do atletskih, naravnih oblik gibanja, jih naučiti osnovnih gibalnih znanj hoje, teka, skokov in metrov, saj bodo tako ostala del njihovega vsakdanjega bivanja do pozne starosti.

Atletika sodi med najbolj popularne panoge. Najbolj je razvit tek.

OLIMPIJSKE ATLETSKE DISCIPLINE

TEKI NA STEZI:

M: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 4x100m, 4x400m, 110m(ovire)3000m(zapreke)

Ž: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 10000m, 4x100m, 4x400m, 100m, (ovire) 400m (ovire)

CESTNI TEKI:

M: maraton, hoja 20km, hoja 50 km

Ž: maraton, hoja 10 km

METI:

M+Ž: kopje, kladivo, disk, krogla

Tek delimo na:

- tek na dolge proge
- tek na srednje proge
- tek po ulicah
- tek z ovirami

Tek na dolge proge

Lahkoatletsko tekmovanje v teku na 5000 ali 10.000 m, kot tudi maraton.

Tek na srednje proge

Tekmovanja v lahko atletiki na 800 in 1500 m.

Tek po ulicah

Vojaška kazen, pogosto s smrtnim izidom in sicer v 17. in 18. stoletju. Dezerter je moral slečen do pasu, enkrat ali večkrat preteči ulico, v kateri je stalo do 300 mož, od vsakega pa je dobil sunek po hrbtu.

Tek z ovirami

Lahkoatletska disciplina teka čez ovire (moški na 110 in 400 m, ženske na 100 in 400 m).

Maratonski tek je najdaljša atletska disciplina in je dolga 42.195 m.

PRAVILA ZA TEKMOVANJA

Prva slovenska izdaja pravil je bila tiskana že v letu 1982, druga v marcu 1992, tretja prav tako marca 1996 in zadnja, četrta, v juliju leta 2000. Izdaje si sledijo na vsaka štiri leta. Zadnja izdaja pravil za atletska tekmovanja vsebuje še eno pomembno novost, s katero se razlikuje od vseh dosedanjih. V teh pravilih je kar nekaj sprememb, ki so bistvene za pravilno sojenje in tolmačenje pravil na atletskih tekmovanjih.

NEDOVOLJENA POŽIVILA

DOPING

Doping je uporaba zvižajče, bodisi s substanco ali metodo, potencialno nevarno športnikovemu zdravju, ki je zmožna povečevati zmogljivosti, ali pa pomeni prisotnost substance v športnikovemu telesu ali odkritje uporabe metode z Liste prepovedanih snovi in metod, ki jo vsako leto redno objavlja agencija.

Kadar se atlet zdravi z zdravili, ki vsebujejo učinkovine, ki so na prepovedani listi, mora izpolniti obrazec za terapevtsko izjemo. Kršitve so kaznovane s prepovedjo tekmovanja. Namen boja proti dopingu torej ni le obremenjevanje atletov in njihovih trenerjev z novimi obveznostmi, temveč je namen ohranjanja in čuvanje zdravja atletov.