

VZDRŽLJIVOST S TEKOM

Seminarska naloga

KAZALO

1. UVOD.....	3
2. KAJ JE VZDRŽLJIVOST.....	4
3. METODE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI.....	4
4. TEHNIKA DOLGOTRAJNEGA TEKA.....	5
5. GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI.....	6
6. SRČNI UTRIP.....	7
7. ZAKLJUČEK.....	9
8. VIRI.....	10

1. UVOD

V moji seminarski vam bom povedala nekaj več o vzdržljivosti. Osredotočila se bom na razvoj vzdržljivosti s tekom. Najprej bom razložila kaj je vzdržljivost, nato vam bom predstavila metode za razvoj vzdržljivosti, nato vam bom povedala nekaj več o tehniki dolgotrajnega teka, na kratko bom predstavila motorične sposobnosti in srčni utrip.

2. KAJ JE VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost prenašanja telesne aktivnosti v obdobju, ki je daljše od ene minute.

Lahko rečemo, da je vzdržljivost odpornost proti utrujenosti pri dolgotrajni športni vadbi. Poleg tega višja stopnja vzdržljivosti pomeni tudi hitrejšo obnovo zmogljivosti organizma. Vzdržljivost je pomembna v vsakem športu, kjer je aktivnost daljša od minute, saj utrujenost, ki se pojavi kot posledica slabe vzdržljivosti vpliva tudi na izvedbo določene aktivnosti.

3. METODE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

Neprekinjena metoda (tek v naravi, tempo tek)

To je glavna, najstarejša, najpogostejša metoda, ki jo uporabljajo rekreativni tekači. Največkrat se pojavlja v obliki enakomernega neprekinjenega teka po ravnem ali valovitem terenu. Takšna oblika vadbe je primerna prav za vse tekače. Največ jo uporabljajo tisti, ki so šele začeli teči. Intenzivnost teka si lahko prilagajamo, tečemo lahko od 65 odstotkov maksimuma pa tja do 90 odstotkov, kar je že zelo hiter tek. Vse je odvisno od namena vadbe.

Različice:

- **enakomeren neprekinjen tek**

- trajanje od 12 do 60 min,

- srčni utrip med 140 do 170 ud/min.

- Primer: tek, kolesarjenje, plavanje...

- **progresivna (stopnjevana) oblika neprekinjenega teka** (ponavadi začnemo teči v zmernem tempu, nato tek stopnjujemo proti koncu tako, da zadnjo četrtino odtečemo pri približno 90 odstotkih najvišjega srčnega utripa).

- **neprekinjen tempo tek** (Neprekinjen tempo tek je samo nadgradnja stopnjevanega tempa in se uporablja za trening pred tekmovanji. Pri tempu teku tečemo nekje med 90 in 95 odstotki maksimuma, to pa je seveda že zelo težko).

- **tek z valovanjem hitrosti** (kombinacija teka s stopnjevanjem in popuščanjem hitrosti).

Intervalna metoda

Intervalna vadba je nadgradnja neprekinjenega teka. Pri tej metodi neko razdaljo razdelimo na več kosov in jo potem po delih pretečemo v tempu, ki je višji kot pri neprekinjeni metodi. Zaradi takšne oblike vadbe spada intervalni trening med težje oblike treninga, kjer se prepletata motorični sposobnosti, hitrost in vzdržljivost. Značilnost intervalne vadbe je odmor, ki je eden od parametrov, s katerimi prilagajamo zahtevnost vadbe. Drugi so še dolžina intervala, hitrost teka in število ponovitev intervala. Intervalni ali hitrostni trening je zelo naporen tip treninga,

Različice:

- **aerobne**

pri aerobnih intervalih se teče nekje med 90 in 95 odstotki maksimuma, torej pri vrednostih tekmovalnega nastopa. Dobro jih poznajo športniki).

- **anaerobne**

anaerobne oblike rekreativni tekači skoraj ne uporabljajo, saj je pretežka in namenjena tistim športnikom, katerih nastop traja manj kot pet minut).

- **fartlek**

Posebna oblika treninga, ki je nadgradnja intervalne metode. Lahko bi jo imenovali tudi naravna oblika intervalnega treninga. Kaj bo fartlek vseboval, je največkrat odvisno od domiselnosti tekača in terena, po katerem teče. Pri tej obliki vadbe, ki zajema vse, kar si želite, je težko govoriti o stopnji napora, ki jo med treningom dosegate. Lahko rečemo, da se razteza od nizke (počasen tek) do najvišje (hiter tek v klanec). Kljub tej preprostosti in nekemu neredu vsebin pa mora fartlek dosegati svoj namen, cilj. Ta cilj dosegamo tako, da uporabimo primerne vsebine, ki pa so lahko poljubno izvedene.

4. TEHNIKA DOLGOTRAJNEGA TEKA

- **Drža telesa**

Držite se pokonci, pogled naj bo usmerjen naravnost. Skušajte se čim manj gibati v navpični smeri. S kimanjem izgublujete energijo in povečujete silo, s katero pristajate na tla.

- **Postavljanje stopala**

Postavljanje stopala pri dolgotrajnem teku mora biti takšno, da omogoča elastično delo gležnjev, kolena in kolkov ter hkrati ne povzroča velikega zaviranja hitrosti teka. Vsako stopalo mora pristati na tleh najprej s peto in nato porazdeliti težo enakomerno čez stopalni lok do sprednjega dela stopala oziroma njegovih prstov.

- **Dolg korak**

Pri dolgotrajnem teku se je treba izogibati pretirano dolgemu koraku. Tak tek porabi preveč energije.

- **Gibanje telesa**

Tek naj bo čim bolj premočrtno gibanje – brez nagibanja trupa levo – desno ali naprej – nazaj, kroženja ramen in trupa in s čim manjšim nihanjem težišča gor – dol.

- **Delo rok**

Roke spremljajo gibanje nog. Delo rok in nog mora biti usklajeno.

5. GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI

Kaj so gibalne (motorične) sposobnosti?

To so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti.

Delitev motoričnih sposobnosti:

- gibljivost
- moč
- koordinacija
- hitrost
- vzdržljivost
- ravnotežje
- preciznost

Tem osnovnim motoričnim sposobnostim pa sta nadrejeni dve splošni motorični sposobnosti in sicer:

- v Sposobnost za regulacijo ENERGIJE;
- v Sposobnost za regulacijo GIBANJA.

Sposobnost za regulacijo energije omogoča najboljši izkoristek energijskih zmogljivosti pri izvedbi gibanja. Ta sposobnost je nadrejena moči, hitrosti in vzdržljivosti.

6. SRČNI UTRIP

Kaj je srčni utrip?

Srčni utrip kaže , kako intenzivna je vaša vadba. Ko vadite, začne vaše srce utripati hitreje, saj mora zadovoljiti zahteve telesnih mišic, ki zahtevajo več krvi in kisika. Z intenzivnostjo vadbe se povečuje tudi hitrost srčnega utripa.

Normalen srčni utrip v mirovanju netreniranega odraslega človeka je med 60 in 80 udarcev na minuto, utrip treniranega športnika okrog 60, utrip vrhunškega športnika pa le 40 udarcev na minuto.

Srčni utrip je dober kazalec dogajanja v telesu in je podatek, na katerega lahko v veliki meri opremo svojo športno aktivnost.

S postopnim uvajanjem vzdržljivostnih aktivnosti v svoje vsakdanje življenje si okrepimo srce, ki nam na primer omogoča opraviti 45 minut trajajoč lahkoten tek, ne da bi se pri tem zelo utrudili.

Zakaj je potrebno spremljati srčni utrip?

S pomočjo spremljanja srčnega utripa se lahko prepričate , ali ste dosegli intenzivnost, ki je potrebna za zgorevanje odvečnih maščob in kalorij, ter za izboljšanje srčne zmogljivosti.

Spremljanje srčnega utripa vam bo pomagalo zagotoviti, da je intenzivnost vaše vadbe na ravni kjer izgoreva največ maščob.

Nadziranje intenzivnosti vadbe in vzdrževanje primerne ravni srčnega utripa pomaga pri izboljšanju presnove in metabolizma pospešenemu izgorevanju maščob in izboljšanju fizičnih lastnosti.

Dejavniki, ki vplivajo na spremembo srčnega utripa ne glede na vašo pripravljenost

- **Starost**

Frekvenca srčnega utripa v mirovanju in med tekom je pri starejših osebah nižja kot pri mladih, medtem ko je spreminjane pri obojih podobno.

- **Dehidracija**

Pri dehidraciji se zviša srčna frekvenca. Študije dokazujejo, da se temperatura telesnega jedra in frekvenca srčnega utripa povečuje linearno z nivojem dehidracije (za 8 utripov/min za vsak izgubljen liter znoja).

- **Zdravstveno stanje**

Bolezensko stanje prav tako zviša srčni utrip.

- **Nadmorska višina**

Višja nadmorska višina zviša srčni utrip.

- **Psihično stanje**

Stres, strah, premalo spanja zvišata srčni utrip.

7. ZAKLJUČEK

Iz seminarske lahko ugotovimo, da je dobra vzdržljivost zelo pomembna za naše zdravje. Iz poglavja o srčnem utripu ugotovimo da je gibanje zelo pomembna dejavnost v našem življenju, saj okrepi delovanje našega srca. Lahko spoznamo tudi različne metode vzdržljivosti in tehniko dolgotrajnega teka, s temi podatki si lahko pomaga veliko ljudi, ki so še začetniki na področju teka.

8. VIRI

DOUPONA Topič Mojca in dr. PETROVIĆ Krešimir, 2007, Šport in družba – sociološki vidiki, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Fartlek>

<http://www.aktivni.si/tek/srcni-utrip/>

<http://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/srcni-utrip-2/>