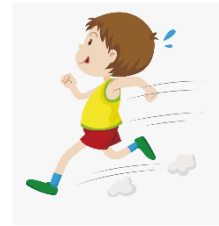




KONDICIJSKA PRIPRAVA



Z različnimi metodami vadbe skušamo telo pripraviti na napore in s tem izboljšati nivo telesne pripravljenost. Najpogostejše metode s katerimi se srečujemo v šoli so: neprekinjena metoda, fartlek, intervalna metoda, krožni trening in poligon. Tokrat si bomo podrobneje pogledali kakšne so značilnosti FARTLEK vadbe in jo tudi preizkusili v praksi.

FARTLEK

Osnovne značilnosti:

- je kombinacija neprekinjene in intervalne metode, ki lahko vključuje tudi vadbo hitrosti, moči in tehnike gibanja;
- izvaja se v naravnem okolju;
- intenzivnost vadbe se spreminja od zmerne do največje; glede na izbrane cilje, vsebino, naravne okoliščine;
- skupni obseg vadbe fartleka traja vsaj 20 minut in več.

Vplivi vadbe:

- razvoj aerobnih in anaerobnih sposobnosti;
- izboljšanje učinkovitosti v športnih igrah.