

Neprekinjena metoda- vzdržljivostna aktivnost v stabilnem stanju organizma

ŠPO, 5. razred

1. PREBERI:

Ko začetnik brez posebnih težav opravlja vadbo s tekom in hojo več kot 20 minut v ciklih s kratkimi odmori (običajno po 1 do 3 mesecih vadbe, ki poteka od 2- do 3-krat na teden), bo brez večjih težav tudi sposoben neprekinjeno preteči od 12 do 15 minut.

Neprekinjena metoda vadbe je najstarejša metoda za razvoj vzdržljivosti. Primerna in uporabna je tako za rekreativno vadbo (po zaključeni fazi uvajanja v tek z menjavanjem teka in hoje) kot v procesu treniranja športnikov – zlasti v obdobjih razvoja bazične – splošne ali aerobne vzdržljivosti. Hkrati je tudi ena od osnovnih metod vadbe vzdržljivosti v šolski športni vzgoji.

Osnovne značilnosti te metode so:

- neprekinjenost ali kontinuiranost,
- velik obseg vadbe (v tekmovalnem športu tudi do več ur neprekinjene aktivnosti),
- nizka intenzivnost (med 60 in največ 90 % največje frekvence srca).

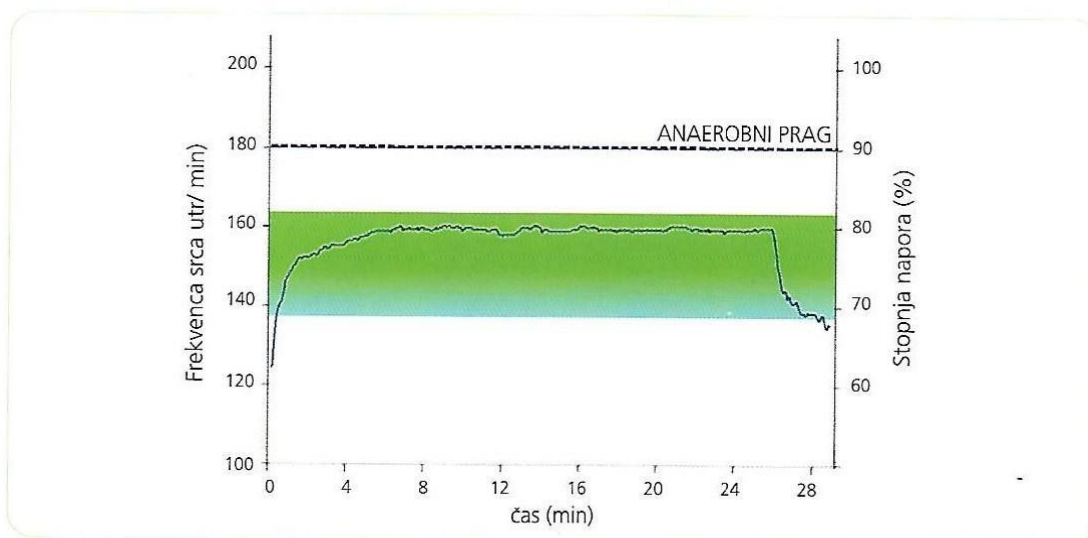
Vadba s to metodo se lahko izvaja v enakomernem, pospešenem ali izmeničnem (valovitem) tempu. **Namenjena je razvoju aerobne vzdržljivosti človeka** (slika 56).

Osnovni značilnosti vadbe z neprekinjeno metodo sta dokaj **nizka intenzivnost** in **velik obseg**. Dolgotrajnost vadbe je odvisna od ohranjanja homeostaze – dokaj stabilnega biokemijskega in fiziološkega stanja v organizmu. To pomeni, da se tudi s podaljševanjem aktivnosti parametri napora (na primer frekvenca srca, vsebnost laktata v krvi in pH v organizmu) ne spreminjajo, ampak ostajajo ves čas aktivnosti bolj ali manj stabilni.

Fiziološka stabilnost je značilna za submaksimalne (nizko, zmerno in srednje intenzivne) obremenitve, pri prehodu v visoko intenzivne obremenitve pa se stabilno fiziološko stanje poruši. Stopnjo obremenitve, kjer se stanje stady state ruši, imenujemo maksimalno stanje stady state laktata v krvi. Ta meja je pri obremenitvi okrog 85 % VO₂max oziroma pri okoli 90 % FS max.

Najpomembnejši učinki vadbe z neprekinjeno metodo (v predelu nizke, zmerno in srednje intenzivnosti) so:

- razvoj počasnih mišičnih vlaken,
- večja sposobnosti porabe maščobnih kislin,
- razvoj kapilarne mreže v mišicah,
- povečan volumen krvne plazme in
- povečana koncentracija oksidativnih encimov v mitohondrijih.



Slika 56. Neprekinjen tek 5 km zmerne intenzivnosti.

2. ZNAČILNOSTI NEPREKINJENE METODE

- Velik obseg
- Nizka intenzivnost (od 60 % do največ 90 % FSmax)
- Najpomembnejši vplivi neprekinjene vadbe so mišične adaptacije.

3. IZVEDI DEJAVNOST:

UVODNI DEL URE:

- Izračunajo vrednosti frekvence srca pri 70- in 80-odstotnem naporu.
- Vnesejo v MFS izračunane vrednosti frekvence srca – VNOS LIMIT.
- Se ogrejejo s hojo in razteznimi vajami.

GLAVNI DEL URE:

- Tečejo (neprekinjeno) v naravi na zgornji meji »pogovorne« obremenitve – dolžina teka je 5 km.
- Izmerijo frekvenca srca z merilcem frekvence srca.
- Opravijo raztezne vaje.
- Izmerijo pretečeno razdaljo in izračunajo hitrost teka.

SKLEPNI DEL URE:

- Prenesejo zapisa frekvence srca v računalnik in izdelajo grafični zapis.
- Pogovorijo s z učiteljem o opravljeni temi.

DOMAČA NALOGA:

- Opravijo analizo grafičnega zapisa in opišejo občutenje stopnje napora.

4. USPEŠEN/-NA BOM, ko bom:

- Poznal/-a osnovno obliko neprekinjene metode vadbe vzdržljivosti.
- Poznal/-a učinke enakomernega neprekinjenega teka na organizem.

Literatura:

Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., Marcina, P., Čoh, M. **ATLETSKI PRAKTIKUM: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin**. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006.