

Različne stopnje intenzivnosti aerobnega vzdržljivostnega teka

ŠPO, 5. razred

1. PREBERI:

Program vzdržljivostne vadbe za pripravo na katerokoli tekmovalno v dolgotrajnem teku ali katerikoli drugi vzdržljivostni aktivnosti zajema različno zahtevna intenzivna vadbena sredstva in različne metode vadbe. Aerobno vzdržljivostno vadbo je mogoče razvrstiti v tri ravni intenzivnosti (Slika 57 - Janssen, 2001):

Raven »čiste« aerobne obremenitve (raven nizke in zmernе intenzivnosti)

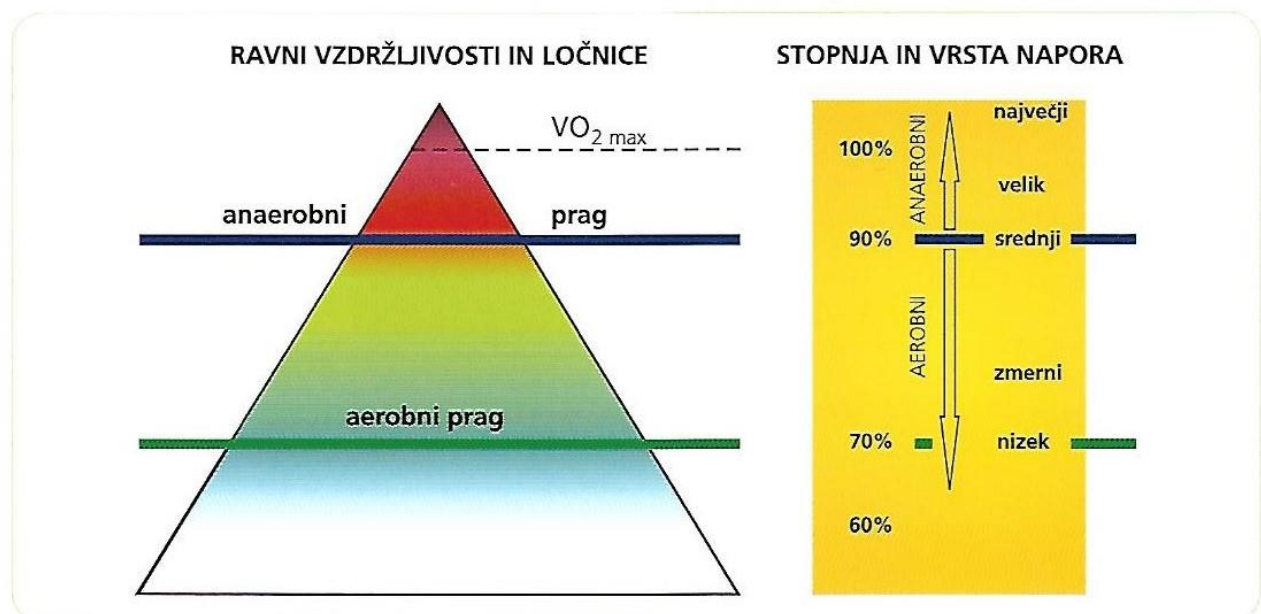
- Do 75 % FS max - nizko intenzivna obremenitev. Ta obremenitev je primerna predvsem za obnovo po visoko intenzivnih naporih. Ob veliki količini vadbe se poveča hitrost izkoriščanja maščob iz maščobnih celic.
- Od 75–85 % FS max - zmerno intenzivna obremenitev. To je področje pogovornega teka, kjer energijski vir predstavljajo glukoza v krvi in maščobne kisline.

Raven maksimalnega stanja »stady state« (raven srednje intenzivnosti)

- Od 85–92 % FS max. V tem področju pogovor ni več mogoč, energijski vir pa predstavlja predvsem mišični glikogen. Vadba ima močan vpliv tako na periferne kot centralne aerobne mehanizme.

Raven tekmovalnih obremenitev (raven visoke intenzivnosti)

- Od 92-100 % FS max. To je področje aerobno-anaerobnih obremenitev, ki vplivajo na razvoj visoke aerobne moči. Vadba zahteva izkušnost in poprejšnjo pripravo. **Ni primerna za začetnike!**



Slika 57. Ravni vzdržljivosti in ločnice.

2. RAZVRSTITEV AEROBNE VADBE V 3 RAVNI INTENZIVNOSTI:

- Raven »čiste« aerobne obremenitve (od 60 % do 85 % FSmax)
- Raven maksimalnega stanja »stady state« (od 85 % do 92/95 % FSmax)
- Raven tekmovalnih obremenitev (od 90 % do 100 % FSmax)

3. IZVEDI DEJAVNOST:

UVODNI DEL URE:

- Pred vadbeno uro izračunajo vrednosti frekven-
ce srca pri 75- in 90-odstotnem naporu.
- V MFS – vnesejo izračunane vrednosti frekvence
srca – VNOS LIMIT.
- Ogrijejo se s počasnim tekom in razteznimi vajami.

GLAVNI DEL URE:

- Tečejo s pospešenim tempom 4 km (prvih 10
minut teka naj bo pri 75 % max FS; drugih pa
pri 90 % max FS).

SKLEPNI DEL URE:

- Opravijo raztezne vaje.
- Izmerijo pretečeno razdaljo 1. in 2. dela teka ter
izračunajo hitrost v posameznem delu vadbe.
- Prenesejo zapis frekvence srca v računalnik in
izdelajo grafični zapis.
- Pogovorijo se z učiteljem o obravnavani temi.

DOMAČA NALOGA:

- Kratka analiza grafičnega zapisa in opis
občutenja stopnje napora.

CS

4. USPEŠEN/-NA BOM, ko bom:

- Zaznal/-a razlike v stopnji obremenitve organizma.
- Spoznal/-a občutja različnih stopenj aerobne obremenitve.

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.