

Dolgotrajni aerobni intervalni trening- ponavljalni teki

ŠPO, 5. razred

1. PREBERI:

Dolgotrajni aerobni intervalni trening je sredstvo za razvoj specialne vzdržljivosti; to je priprava vadečega na zahteve tekmovalnega nastopa. Osnovna značilnost te metode je visoka intenzivnost (od 90 do 100 % F_{Smax} - slika 60), zato so tudi odmori daljši. Tempo je podoben tekmovalnemu, zato vplivamo na tiste energetske mehanizme, ki jih zahtevajo razmere na tekmi, saj so fiziološki procesi pri obeh podobni.

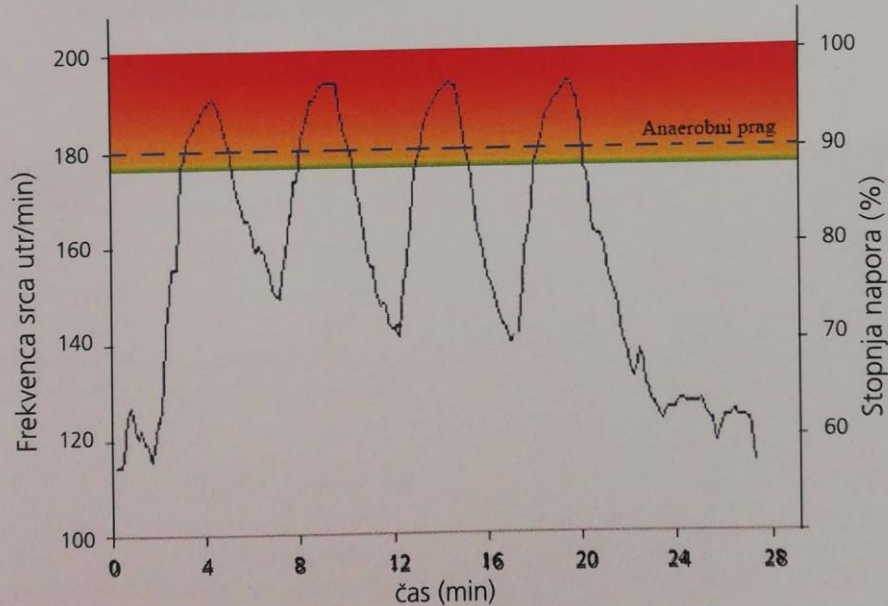
Osnovna izhodišča pri oblikovanju treninga tega tipa so:

- **Dolžina intervala:** od 1/4 do 2/3 tekmovalne razdalje. Za pripravo na Cooperjev test so najprimernejše

razdalje 600, 800 in 1000 m.

- **Intenzivnost teka:** hitrost teka je enaka ali celo višja od tekmovalne.
- **Skupna količina vadbe:** 1–2 tekmovalni razdalji, za katero se pripravljamo.
- **Odmor:** naj traja tako dolgo kot posamezni tek.
- **Značaj odmora:** hoja ali počasen tek.

Ker je to zelo zahtevna tekaška vadba, se jo uporablja le v zaključku priprav na tekmovanje, predvsem kot del psihološke in taktične priprave. Mladi se seznani z optimalno razporeditvijo moči in občutki ob tekmovalnem naporu.



Slika 60. Intervalni teki 4 x 600 m.

2. ZNAČILNOSTI DOLGOTRAJNEGA INTERVALNEGA TRENINGA

- Specialno sredstvo za pripravo vadečega na zahteve tekmovalnega nastopa. Intenzivnost vadbe je visoka (od 90 % do 100 % FSmax) in zelo podobna tekmovalni intenzivnosti.

3. IZVEDI DEJAVNOST:

UVODNI DEL URE:

- Ogrijejo se s tekom in gimnastičnimi vajami (splošno in specialno tekaško ogrevanje).

GLAVNI DEL URE:

- Izvedejo intervalni trening: 4 x 600 metrov.
- Razporedijo se v homogene skupine (od 3 do 5) (s podobno predvideno hitrostjo teka).
- Izmerijo frekvenco srca z merilcem frekvence srca.
- Na štartu 1. teka sprožijo stoparico, nato pa pri vsakem štartu in koncu 200-metrskega teka pritisnejo na STORE/LAP.

SKLEPNI DEL URE:

- Opravijo kratek iztek.
- Prenesejo zapis frekvence srca v računalnik in izdelajo graf.
- Pogovorijo se z učiteljem o opravljeni temi.

DOMAČA NALOGA:

- Analizirajo grafični zapis in opišejo občutenja stopnje napora.

Scanned with CamScanner

3. USPEŠEN/-NA BOM, ko bom:

- Spoznal/-a osnovne značilnosti, vsebinske in organizacijske zahteve pri oblikovanju intenzivnega intervalnega treninga.

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.