

Razlike v obremenjenosti srčno-žilnega sistema pri različnih obremenitvah-

vzdržljivost v moči

ŠPO, 5. razred

1. PREBERI:

Pri vadbi **za razvoj vzdržljivosti v moči**, ki je pri dolgotrajnih tekih zelo pomembna, uporabljamo te oblike vadbe: obhodna vadba, vaje v serijah za strateško pomembne mišične skupine, povezane s tehniko teka, mnogoskoke, teke v klanec ali po stopnicah ter kombinirane teke.

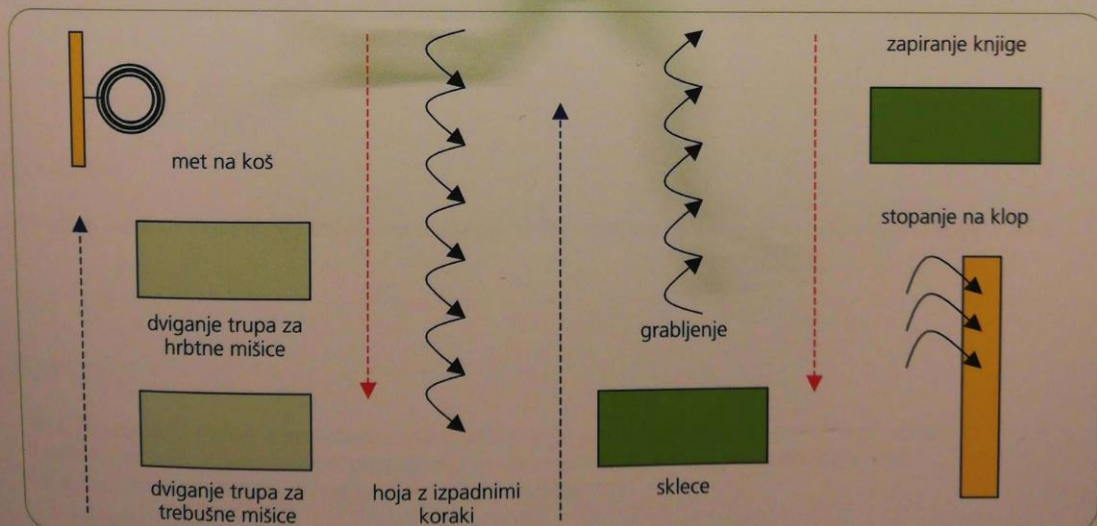
Sredstva za razvoj moči so lahko krepilne gimnastične vaje (proste, z bremenom, na trenažerjih ...) in tudi osnovni gibi izbranega športa. Krepilne gimnastične vaje za posamezne mišične skupine lahko izvajamo v serijah (npr. 3-5 serij s 15-20 ponovitvami) ali v različnih oblikah obhodne vadbe (minutni cikel, na ciljni čas – čim hitreje, 8 vaj za strateško pomembne mišične skupine, 3 obhodi s 25-20-15 ponovitvami ...). Obhodno vadbo organiziramo po postajah (6-12 postaj - slika 58) tako, da na sosednjih postajah niso obremenjene iste mišične skupine (tako zagotovimo obremenjenim mišicam odmor).

Nekaj gimnastičnih vaj za razvoj moči mišičnih skupin,

ki so pomembne pri teku:

- Za zadnje stegenske mišice, glutealne mišice in spodnje hrbtne mišice: dvigovanje trupa iz leže na trebuhu, dvigovanje nog iz leže na trebuhu s pomočjo švedske skrinje, čep, vlečenje iztegnjene/pokrčene noge nazaj, dvigovanje iz izpadnega koraka, skoki iz polčepa ...).
- Za prednje stegenske mišice: iztegovanje kolena na trenažerjih, dvigovanje iz polčepa, skoki iz polčepa, mnogoskoki ...).
- Za mišice skočnega sklepa (poskoki – enonožni, sonožni, čez nizke ovire, dvigovanje na prste na letveniku, vlečenje prstov z odporom partnerja ...).

Te vaje lahko izvajamo v različnih okoliščinah (brez bremena, različna teža bremena, število serij in ponovitev ...), kar omogoča trening razvoja moči različnih pojavnih oblik moči (npr. načeloma velja, da majhno število ponovitev z maksimalnimi bremenom vpliva na razvoj maksimalne moči, veliko število ponovitev z majhno težo bremena pa na razvoj vzdržljivosti v moči).



Slika 58. Naloge obhodne vadbe.



Scanned with CamScanner

2. POVZETEK

- Obhodna vadba in vadba v serijah sta osnovni obliki izvajanja vadbe za razvoj vzdržljivosti v moči.

3. IZVEDI DEJAVNOST:

Dejavnosti vadečih

UVODNI DEL URE:

- Izvedejo splošno atletsko ogrevanje (tek, gimnastične vaje, poskoki in pospeševanja).

GLAVNI DEL URE:

- Izvedejo krožni trening po postajah:
 1. postaja: dviganje trupa za trebušne mišice,
 2. postaja: dviganje trupa za hrbtne mišice,
 3. postaja: meti žoge v košarkarsko tablo iz zraka,
 4. postaja: hoja z izpadnimi koraki,
 5. postaja: sklece,
 6. postaja: grabljenje,
 7. postaja: zapiranje knjige,
 8. postaja: stopanje na klop.
- Izmerijo frekvenco srca z merilcem frekvence srca.
- Zapisujejo vsako spremembo aktivnosti.

SKLEPNI DEL URE:

- Prenesejo zapis frekvence srca v računalnik in izdelajo grafični zapis.
- Pogovorijo se z učiteljem o obravnavani temi.

DOMAČA NALOGA:

- Izdelajo grafični zapis.
- Analizirajo grafični zapis.
- Opišejo stopnjo obremenitve celotnega krožnega treninga in primerjajo obremenitev organizma na posamezni postaji.

CS

4. USPEŠEN/-NA BOM, ko bom:

- Znal/-a opisati razlike v obremenjenosti srčno-žilnega sistema pri različnih obremenitvah.
- Spoznal/-a vsebinske in organizacijske zahteve vadbe za razvoj vzdržljivosti v moči.

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.