

Ekstenzivni ali kratkotrajni aerobni intervalni trening

ŠPO, 5. razred

1. PREBERI:

Intervalni trening je oblika vadbe, kjer se izmenjujeta vnaprej točno določena dolžina vadbe (tek, plavanje ...) in odmor (počitek ali manj intenzivna vadba). Intervalni trening je nadgradnja osnovne, neprekinjene tekaške vadbe.

Intenzivnost intervalnega treninga je mogoče uravnati s temi parametri:

- dolžina intervala,
- hitrost teka,
- število ponovitev,
- dolžina odmora,
- značaj odmora (lahoten tek, hoja ali mirovanje).

Kratkotrajni aerobni intervalni trening

Je pomembno sredstvo za razvoj aerobnih sposobnosti. V prilagojenih oblikah je zato lahko tudi primerno sredstvo pri pripravi šolske mladine za tekmovanja in testiranja.

Osnovni značilnosti ekstenzivnega intervalnega treninga sta ponavljanje **kratkotrajnih intervalov napora** in **relativno velik obseg vadbe** (intenzivnost

je podrejena količini). Vadba poteka na **zgornji meji fiziološkega ravnovesja v organizmu** (med 85 in 95 % FSmax). Ta tip vadbe pogosto imenujemo tudi aerobni intervalni trening.

Izvedba ekstenzivnega intervalnega treninga naj temelji na:

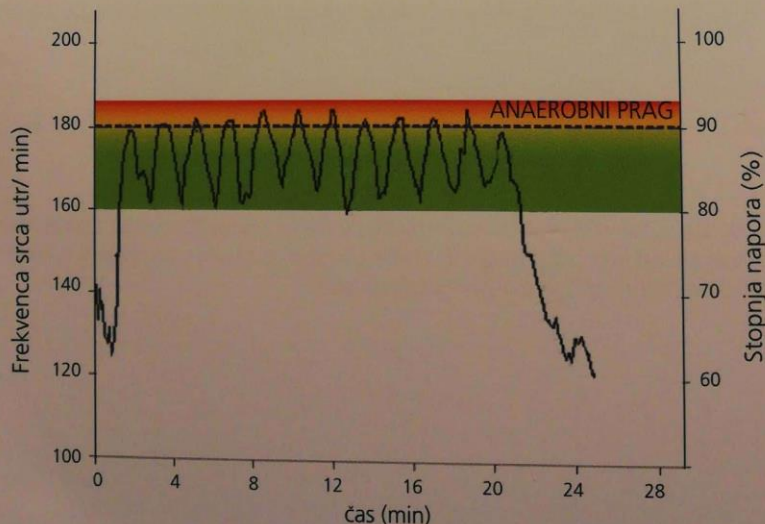
- Ponavljanju velikega števila kratkih odsekov obremenitve - **dolžina intervala**: od 50 do 400 m, **skupna dolžina vadbe**: od 1 do 2 tekmovalni razdalji.

- Hitrost teka (**intenzivnost**) v posameznih 200-metrskih razdaljah naj bo približno enaka hitrosti v testu vzdržljivosti (Cooperjevem testu) ali hitrosti tekmovalne discipline (za discipline v dolžini vsaj 2 km).

Primer: za rezultat 9:00 v Cooperjevem testu mora tekač preteči vsakih 200 metrov v 43 do 45 sekundah (ali okoli 90 do 95 % FSmax - slika 59).

- Odmor med hitrejšimi odseki teka je **kratek**: 100 metrov **počasnega teka in hoje** naj traja največ 60 sekund. Frekvenca srca se bo v odmoru znižala na vrednost okrog 80 do 85 % napora (vrednost med ogrevanjem).

- Prve ponovitve naj bodo raje nekoliko počasnejše od predvidene hitrosti kot prehitre!



59. Intervalni teki 12 x 200 m.

2. POVZETEK

Intenzivnost intervalnega treninga je mogoče uravnavati s temi parametri:

- dolžina intervala
- hitrost teka
- število ponovitev
- dolžina odmora
- značaj odmora (lahkoten tek, hoja ali mirovanje)

Osnovni značilnosti ekstenzivnega treninga sta ponavljanje razmeroma kratkotrajnih naporov in poudarek na količini vadbe. Vadba poteka na zgornjem pragu stacionarnega stanja (od 85 % do 95 % FSmax).

3. IZVEDI DEJAVNOST:

UVODNI DEL URE:

- Izračunajo vrednosti frekvence srca pri 80- in 90-odstotnem naporu.
- Vnesejo v MFS izračunane vrednosti frekvence srca – VNOS LIMIT.
- Opravijo ogrevanje s tekom in gimnastičnimi vajami (splošno in specialno tekaško ogrevanje).

GLAVNI DEL URE:

- Izvedejo intervalni trening: 12 x 200 metrov.
- Razporedijo se v homogene skupine (od 3 do 5) (s podobno predvideno hitrostjo teka).
- Izmerijo frekvenca srca z merilcem frekvence srca.
- Na štartu 1. teka sprožijo stoparico, nato pri vsakem štartu in koncu 200-metrskega teka pritisnejo STORE/LAP.

SKLEPNI DEL URE:

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

DOMAČA NALOGA:

- Analizirajo grafični zapis in opišejo občutenje stopnje napora v primerjavi z neprekinjenimi oblikami vadbe.



4. USPEŠEN/-NA BOM, ko bom:

- Spoznal/-a osnovne značilnosti, vsebinske in organizacijske zahteve pri načrtovanju in izvedbi 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.