

ATLETIKA - uvod

ZGODOVINA ATLETIKE:

Beseda ATLETIKA izhaja iz STARE GRČIJE in pomeni tekmovati, boriti se. Atletika je ena najstarejših oblik športnih tekmovalj, saj se v njej merili že stari Grki. Pravzaprav je zgodovina atletike tako dolga kot zgodovina športa nasploh. Na prvih olimpijskih igrah v grški Olimpiji 776 let pred našim štetjem so tekmovalci imeli le eno disciplino – kdo prej preteče dolžino stadiona.

Prvo svetovno prvenstvo v atletiki je potekalo od 7. do 14. avgusta 1983 v Helsinkih. Glavni junak je bil Američan Carl Lewis, ki je zmagal v teku na 100 metrov, skoku v daljavo in osvojil zlato tudi z ameriško štafeto 4x100 metrov.



Carl Lewis se je v Helsinkih trikrat okril z zlatom.

Atletika je ekskluzivna skupina športnih disciplin, ki jih v osnovi sestavljajo teki, skoki in meti. Zaradi enostavnost tekmovalj in opreme so atletska tekmovalja ena najpogostejših športnih tekmovalj na svetu. Atletika je večinoma individualni šport, z izjemo štafetnih in ekipnih tekmovalj.

POJAVNE OBLIKE ATLETIKE:

- Vrhunska atletika
- Rekreativna atletika
- Šolska atletika

Atletiko sestavljajo številne atletske discipline, ki jih v osnovi delimo na tri skupine:

- TEK
- SKOK
- MET

TEKI

So ena najbolj elementarnih oblik človekove motorike. Je osnova športa nasploh in temeljna disciplina atletike. Znotraj atletike kot športne panoge delimo teke na:

- **Teki na kratke proge (šprinti do 400 m)**

Šprint je tek z maksimalno možno hitrostjo. Je najhitrejši način človekovega gibanja brez dodatnih pripomočkov. Šprinterske discipline delimo na:

1. Kratki šprinti: 60 do 100 m
2. Dolgi šprinti: 200 do 400 m
3. Štafetni teki: 4x100, 4x200, 4x400 m
4. Teki z ovirami: 60, 100, 110, 200, 400 m

- **Teki na srednje proge (teki od 800 do 2000 m)**
- **Teki na dolge proge (teki od 3000 do 10000 m)**
 - **Teki na ultra dolge proge (teki od 20 do 100 km)**

V OKVIRU PREDMETA ŠPORT PA SE SREČUJEMO Z NASLEDNJIMI TEKAŠKIMI DISCIPLINAMI:

Šprinti:

1. Kratki šprinti: 60 in 100 m
2. Štafetni tek: 4x100 m
3. Dolgi šprint: 300 m



Vzdržljivostni teki:

1. Srednje dolg tek: 600, 1000 m
2. Dolg tek: 2400 m, KROS



Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).