

## ATLETIKA

### TEKI

**ATLETIKA:** V antični Grčiji je beseda atletika pomenila najprej skupek vseh olimpijskih športov. Kasneje pa se je število preizkušenj povečalo in so z izrazom atletika označevali samo hojo, teke, skoke in mete.

Tek je ena najbolj elementarnih oblik človekovega gibanja (motorike). Je osnova športa nasploh in temeljna disciplina ATLETIKE. Glede na pomen sodi tek nedvomno med temeljne dejavnosti šolske športne vzgoje. Znotraj atletike kot športne panoge delimo teke na:

TEK NA KRATKE PROGE (sprinti do 400 m)

TEK NA SREDNJE PROGE (teki od 800 m do 2000 m)

TEK NA DOLGE PROGE (od 3000 m do 10000 m)

### ATLETIKA - TEKI

#### ZAČETEK IN RAZVOJ TEKOV NA KRATKE IN DOLGE PROGE

Hitrost in vzdržljivost sta bila že od nekdaj pojma življenjske moči. Hiter tekač je bil najuspešnejši v vojni in pri lovu. Platon je visoko cenil hiter tek in Ahilu kot hitremu tekaču so pripisovali prav čudežne dosežke. Grki so telesne vaje gojili s skorajda znanstveno natančnostjo in so v hitrem teku videli pravo sredstvo za doseganje svojega ideala – močnega in bistrega človeka. Osnovna merska enota za teke v tistih časih je bila dolžina štadiona ali en štadion, kar ustreza približno 192 m.

Kot sodobna športna disciplina ima tek na kratke proge svoje začetke na angleški univerzi Eton leta 1845. Najuspešnejšo obliko štarta – nizki štart, je prvi pokazal neki Američan leta 1888, pet let pozneje pa so pričeli uporabljati posebne tekmovalne čevlje oziroma copate z žebli – sprinterice.

Vzdržljiv tekač že od nekdaj pri večini narodov simbolizira sposobnost za življenje. Sedanji maratonski tek je nastal na temelju legende o grškem junaku, ki naj bi leta 490 pr. n. št. po zmagi Atencev nad Perzijci pritekel z Maratona v Atene z novico o zmagi in se mrtev zgrudil. Teki na dolge proge so bili priljubljeni tudi v naslednjih stoletjih, ko so tekli ob najrazličnejših praznikih in slovesnostih. Dolžina maratonskega teka je dolg 42.195m.

Sodobni tek na srednje proge ima zibelko na angleških univerzah in je del sporeda olimpijskih iger.

Tudi v okviru športne vzgoje se srečujemo predvsem s teki na kratke proge in srednje proge.

TEK NA KRATKE PROGE (šprinti 4 X 15 m, 60 m, 100 m, štafetni teki 4 x 100 m; dolgi šprinti 300 m),

TEK NA SREDNJE PROGE (600 m, 1000 m, 1500 m 2400 m, KROS).

## ŠPRINT (60 m)

Šprinterski tek na 60 m delimo na štiri dele:

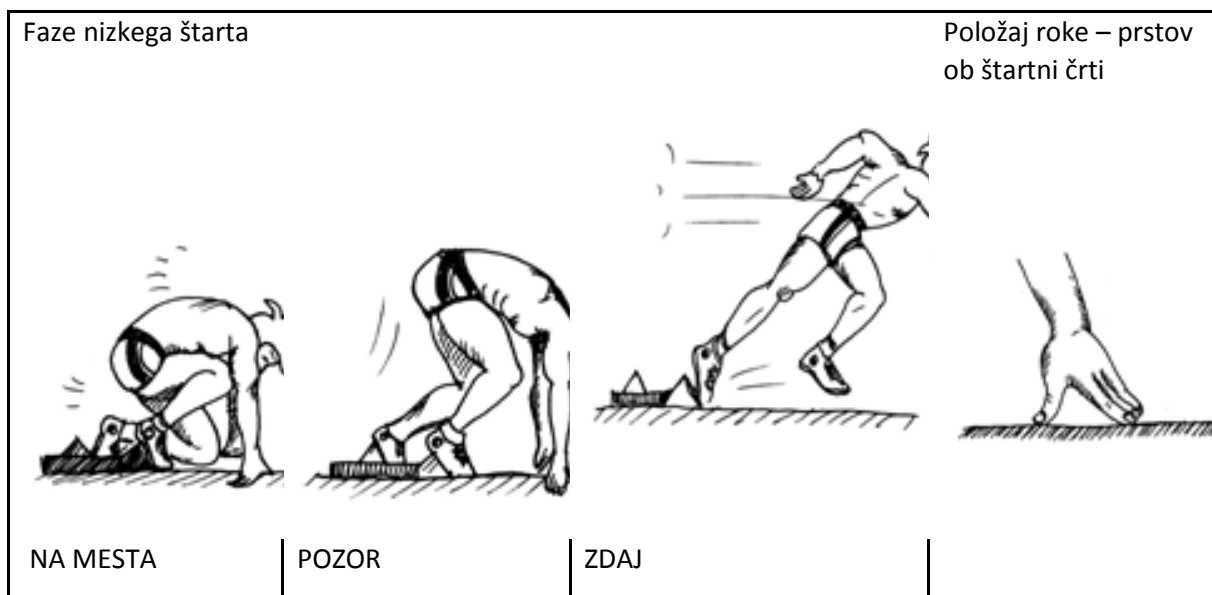
1. Štart je nizek, njegovo izvedbo delimo na štartno postavitev in štartno akcijo.
2. Štartni pospešek je dolg 25—30 m. Dolžina koraka narašča, frekvenca pa počasi upada.
3. Tek po distanci je del proge, kjer se vsi bistveni parametri šprinta ustalijo.
4. Finiš je zadnja faza teka, ki se konča, ko tekač s prsi preide ciljno ravnino.

### Nizki štart

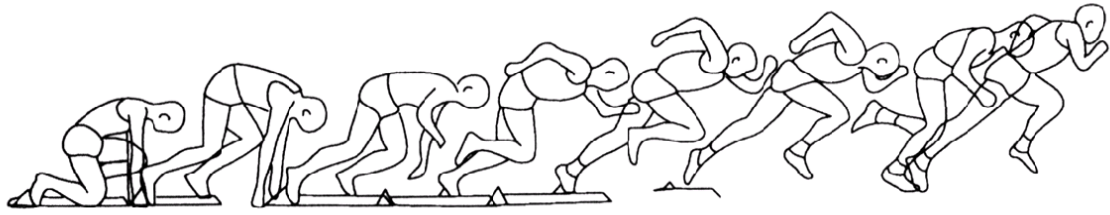
Položaj štartnih blokov za nizki štart je naslednji:

- 1,5 do 2 stopali je razdalja med prvim blokom in štartno črto,
- 1,5 stopala je razdalja med blokoma.

Za tek na 60 m uporabljamo štartna povelja, ki smo se jih naučili v nižjih razredih.



### **Nizki štart in štartni pospešek**



## **VZDRŽLJIVOSTNI TEK**

Pazi na pravilno tehniko teka:

- postavljanje nog na tla naj bo prožno;
- postavljanje stopal naj bo vzporedno (slika spodaj);
- telo naj bo med tekom mirno in vzravnano;
- roke so sproščene in spremljajo delo nog.

## Visoki štart

Na povelje "**Pozor**" stopiš z odzivno nogo za štartno črto. Druga noga je zadaj, pripravljena na prvi korak. Če je tvoja odzivna noga leva, desno ramo in roko potisni naprej v rahel zasuk. Teža telesa je na prednji nogi. V tem položaju, ki traja kratek čas, pozorno čakaj na povelje "**Zdaj**".

### **Nasveti za uspešno vadbo vzdržljivostnega teka:**

- pri vadbi vzdržljivostnega teka bodi potrpežljiv, nič se ne doseže na hitro;
- teči tako hitro da se še lahko pogovarjaš (pogovorni tempo);
- dihanje naj bo umirjeno, globoko in v ritmu teka, (vdih — skozi nos, izdih — skozi usta);
- čas teka povečuj postopno, vsak teden do 5 minut;
- za vadbo izberi primerno okolje (gozd, polje, travnik, park).