

VZDRŽLJIVOST – 1. tedenska ura športa

Poraba energije

Za življenje in delovanje potrebujemo energijo, ki jo v organizem vnašamo s hrano. Dnevna poraba energije je odvisna od spola, starostnega obdobja, dednih vplivov in telesne dejavnosti človeka. 15-letnik za svoje dnevne dejavnosti potrebuje povprečno 2750 kcal energije (dekleta nekje 20 % manj).

Če je energijski vnos hranil večji kot ga organizem za svoje delovanje potrebuje, se odvečni vnos pretvori v maščobo.

Ob redni športni vadbi postane presnova bolj intenzivna. S tem pa človek pokuri več kalorij.

Energijska poraba v 1 uri za osebo s 65 kg

Aktivnost	Kcal/h
Tek 6:15 min/km	600
Kolesarjenje 16 km/h	385
Plavanje	630

Za poenostavljen izračun porabljene energije si lahko pomagamo s poznavanjem obremenitve organizma pri določeni dejavnosti (moč).

Primer:

Energijska moč pri pogovornem teku (hitrost 6-7 min/km) zahteva 650 W moči (glej preglednico spodaj). 650 W pomeni 650 J/s (iz tega sledi 39 kJ/min, ker je 4,2 J ena cal; sledi 9.3 kcal/min. 60 minut takega teka torej zahteva 558 kcal.

Preglednica

Dejavnost	Obremenitev (W)	Obremenitev (MET)*
Hoja	310	4,4
Počasen tek	650	7,5
Šprint (10 s na 100 m)	3000	

*MET

MET pomeni količino porabljene energije med dejavnostjo. Poraba kisika v mirovanju je okrog 3,6 ml/kg/min kar predstavlja 1 MET.

PRIPOROČENA NALOGA ZA UČENCA/KE:

- neprekinjen pogovorni tek (subjektivni kriteriji) do 15 min,
- izračunaj število porabljenih kalorij pri 40-minutnem teku.

VZDRŽLJIVOST - 2. tedenska ura športa

Šport ni le učenje in izpopolnjevanje veščin ter spretnosti. Šport tudi ni le dobra priložnost za učenje sodelovanja z drugimi. Tudi ni le spoznavanje občutka, ko nekaj zmoremo. Športna aktivnost človeku zagotavlja vse to.

OSNOVNE ZNAČILNOSTI KONDICIJSKIH DEJAVNOSTI

S kondicijskimi vsebinami razvijamo temeljne gibalne sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacijo, ravnotežje, hitrost ter aerobno (srčno-žilno) in anaerobno (mišično) vzdržljivost. Med najpomembnejše kondicijske vsebine spadajo aerobne dejavnosti v naravi, vadba moči ter koordinacijske vaje.

Z vidika tekmovalnega športa ima kondicijska vadba ob tehnični, taktični in psihološki pripravi še eno zelo pomembno vlogo. Zlasti v športu mladih je (bolj kot rezultat) pomembnejši razvoj osebnostnih kvalit, čustveno in osebno izpolnjenje, predanost.

Osnovna značilnost večine kondicijskih vsebin je povečana telesna zahtevnost in visoka prisotnost samodiscipline. Mladi se v teh dejavnostih večkrat ne prepoznajo in ne vidijo izziva.

Kondicijske dejavnosti v osnovi niso tekmovalnega značaja. Tu so zmagovalci vsi, ki opravijo nalogo po programu. Uspeh lahko doživi vsak (ne glede na svoje telesne predispozicije in športno znanje). Napredek je tisti, ki daje vadečemu največ zadovoljstva in ustvarja energijo za nadaljevanje dejavnosti.

PRIPOROČENA NALOGA ZA UČENCA/KE:

- izvesti vsebino vzdržljivostnega športa (vsaj 20 minut treninga – v pomoč ti naj bodo vsebine zadnjega meseca). Vadba naj bo sestavljena iz uvodnega dela (2 vaji). Pozoren bodi na to, da se vaje navezujejo na glavni del. V glavnem delu pa še 2 vaji glede na cilj treninga. Pošlji nekje 40-sekundni posnetek (1 vaje iz uvodnega in 1 iz glavnega dela), da skupaj analizirava dobre in slabe strani izvedbe.

NAMIZNI TENIS – 3. tedenska ura (šport za sprostitev)

DEJAVNIKI, KI GOVORIJO V PRID NAMIZNEMU TENISU:

- nismo vezani na prostor in potrebujemo zelo malo prostora,
- igranje lahko prilagodimo svojim sposobnostim,
- ne potrebujemo dodatnih igralcev (polovico mize dvignemo – zložena miza),
- rekreativni namizni tenis praktično ne pozna poškodb,
- ne potrebujemo veliko denarja.

VAJE:

- odbijanje žogice v steno – najprej z odbojem od tal in nato neposredno v steno,
- odbijanje žogice v zrak – izmenično z obema stranema v hoji in teku,
- na tleh narišeš tarčo. Iz razdalje petih metrov poskušaš zadeti cilj, tako da odbiješ žogico po odskoku od tal,
- z eno roko balansiraš žogico na loparju, z drugo odbijaš v zrak balon,
- postaviš se dva metra od stene, nekdo še en meter za tabo, ki ti vrže žogico nad glavo v steno. Ti pa jo po odboju poskušaš uloviti,
- na tleh označiš kvadrat (1,5 m) in odbijaš žogico v steno. Žogica se mora najprej odbiti od stene in nato še od tal (lahko tudi v paru).

PRIMERA NAMIZNOTENIŠKIH TESTOV

Slalom

Vadeči mora v slalomu voditi žogico med ovirami, ki so postavljene na razdalji 3 metrov, v eno smer, v drugo pa prosto teče in pri tem odbija žogico v zrak.

Zadevanje v cilj na steni

Na razdalji treh metrov poskušaš z osnovnima udarcema (FH, BH) zadevati 3 različne cilje, označene na steni. Pred udarcem moraš vreči žogico v zrak, jo spustiti na tla in šele nato udariti. V višini 150 cm zarišeš 3 različno velike kroge. Premeri znašajo 75, 50 in 25 cm.