

Kondicijska priprava - vzdržljivost



Vzdržljivost je sposobnost, ki nam pomaga izvajati določeno aktivnost dalj časa, ne da bi jo morali zaradi utrujenosti prekiniti ali znižati njeno intenzivnost.

Vzdržljivost v moči najlažje izmerimo s testi največjega napora, ki traja okoli 60 sekund. V šoli se največkrat pojavlja test dvigovanje trupa v 60-ih sekundah. Vzdržljivost širše kot sposobnost pa najlažje ugotavljamo s Coperjevim testom (12-minutni tek ali tek na 2400 metrov).

Metode za razvijanje vzdržljivosti

1. Metoda neprekinjenega napora

Dolgotrajnost in neprekinjenost metode (od 20 minut do 2 uri); za to metodo je značilna **zmerna intenzivnost**. To so lahko tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh in podobno. Srčni utrip je običajno nekje med 60 in 80 % najvišjega srčnega utripa. Pri začetnikih in otrocih se običajno uporablja prirejena oblika, povezana s hojo ali tekom.

Primer: 15 minut teka ... 60 - 70 % intenzivnosti

1.1. Oblika vadbe za začetnike

Izmenjava hoje in teka: (2 min. hoje + 2 min. teka) x 3
(1 min. hoje + 3 min. teka) x 3
(1 min. hoje + 4 min. teka) x 3
(1 min. hoje + 5 min. teka) x 3

2. Intervalna metoda

Je izmenjava **intenzivnih delov** in **odmora** ter pomeni nadgradnjo neprekinjeni metodi. Intenzivnost intervalnega treninga je mogoče regulirati z naslednjimi parametri:

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

Primer: 1 serija ... 12 x 100 m ... 80 - 90 % intenzivnosti ... odmor 1 minuta

3. Fartlek

Je kombinacija **neprekinjene** in **intervalne metode**, ki vključuje tudi vadbo hitrosti, moči in tehnike gibanja. To je svobodna oblika teka brez predpisanih količin in intenzivnosti. Poudarek je na sproščenosti in uživanju v teku v naravnem okolju.

Primer: Gimnastične vaje ... lahkotni tek 500 m ... hoja 400 m ... intervalni teki 6 x 100 m ... hoja 400 m ... tekaška abeceda ... hoja v klanec ... tempo tek 600 m ... hoja 200 m ... raztezne vaje.

Cooperjev test - tabela za vrednotenje aerobnih sposobnosti (tek 12 minut)

Tabela je za dečke in deklice od 13 do 18 let. Vrednosti v tabeli so okvirne.

	Dečki	Deklice
Zelo slabo	manj kot 2000 m	manj kot 1600 m
Slabo	2001-2190 m	1601-1890 m
Srednje	2191-2500 m	1891-2060 m
Dobro	2501-2750 m	2061-2290 m
Zelo dobro	2751-2980 m	2291-2420 m
Odlično	več kot 2981 m	več kot 2421 m

Aerobna in anaerobna vzdržljivost

	Razlike	
<ul style="list-style-type: none">• Aerobna vzdržljivost• Imenovana tudi splošna srčno žilna vzdržljivost.	Delitev	<ul style="list-style-type: none">• Anaerobna vzdržljivost
<ul style="list-style-type: none">• Temelj splošne telesne priprave vseh športnikov. Pomemben dejavnik dobrega počutja, vitalnosti in ohranjanja zdravja.	Pomenovanje	<ul style="list-style-type: none">• Imenovana kot lokalna mišična vzdržljivost.
<ul style="list-style-type: none">• 1 uro in več• 60 - 95 % napora	Pomembno za	<ul style="list-style-type: none">• Pomembna za povečanje tekmovalne učinkovitosti v večini športnih aktivnosti.
<ul style="list-style-type: none">• Nizek, zmerni in srednji	Trajanje	<ul style="list-style-type: none">• Nekaj minut
<ul style="list-style-type: none">• Maščobe• Neprekinjena metoda	Stopnja napora	<ul style="list-style-type: none">• 95 - 100 % napora• Velik in največji
	Energijski vir	<ul style="list-style-type: none">• Mišični glikogen
	Metoda vadbe	<ul style="list-style-type: none">• Anaerobna intervalna metoda

Vprašanja

1. Kaj je vzdržljivost?
2. Razloži, kaj pomeni aerobna vzdržljivost.
3. Razloži, kaj pomeni anaerobna vzdržljivost.
4. Kdaj uporabljamo fartlek kot metodo vadbe vzdržljivosti?
5. Kakšne metode vadbe uporabljamo za izboljšanje tekaške pripravljenosti?
6. Kaj ugotavljamo s Cooperjevim testom?