

# ATLETIKA

Beseda ATLETIKA izhaja iz stare GRČIJE in pomeni tekmovati, boriti se. Zgodovina atletike je tako dolga kot zgodovina športa nasploh, kajti na prvih olimpijskih igrah v grški Olimpiji 776 let pr.n.št. so tekmovalci imeli le eno disciplino – kdo prej preteče dolžino stadiona.

ATLETIKO poimenujemo tudi "kraljica športa". Spada v skupino športov, za katere je značilno ponavljanje določene strukture gibanja (tek) ali enkratno izvajanje določenih zaporednih gibov (skoki) pri čemer je osnovni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom (tek) ali predmetom, ki ga mečemo (žogica, krogla) ali oboje (skok s palico). Sicer pa je dobra telesna priprava v smislu hitrosti, vzdržljivosti, odzivne moči, osnova ogromnemu številu športov.

**Atletika je v osnovi sestavljena iz treh sklopov:**

- a) teki
- b) skoki
- c) meti

Tek spada med najbolj elementarne oblike gibanja in je osnova mnogim športom, atletiki pa še posebej. Učinkovita tehnika teka je opredeljena s položaji delov telesa. Glava je vzravnan, pogled je usmerjen naprej, trup je vzravnani in se med tekom ne sme sukati, Roki sta pokrčeni v komolcih, podlaht in nadlaht oklepata kot 90° in se premikata ob telesu v smer naprej in nazaj. Pomembno je aktivno in prožno postavljanje stopal na tla in učinkovito odpiranje. Stopali postavljamo na tla izmenično in vzporedno, ne obračamo jih na not ali na ven.

**Teke v atletiki delimo na:**

- a) teke na kratke proge
- b) teke na srednje dolge proge (dolgi šprinti)
- c) teke na dolge proge

Teki na kratke proge se imenujejo tudi šprinti (razdalje do vključno 400m). Šprint je tek z maksimalno možno hitrostjo. Je najhitrejši način človekovega gibanja. Šprinterske discipline delimo na:

- a) kratki šprinti: 60m do 100 m
- b) dolgi šprinti: 200 do 400 m
- c) štafetni teki: 4x100m, 4x200m, 4x400 m
- d) teki z ovirami: 60m, 100m (ženske), 110m (moški), 200m, 400 m

Pri tekih na kratke in srednje dolge proge startajo tekači z nizkim startom iz startnih blokov. Tekoč mora teči od starta do cilja po svoji progi.

### Startna povelja za nizki štart so tri:

- a) na mesta
- b) pozor
- c) zvočni znak

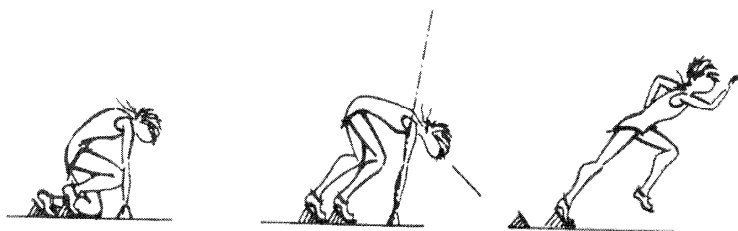
Položaj telesa pri nizkem startu:

Tekač kleči na nogi, ki bo prva naredila korak, z njo je oprta v startni blok, ki je bolj oddaljen od startne črte. Odrivna noga pa je oprta v startni blok, ki je bližji startni črti (oddaljen je 1.5 do 2 stopali; razdalja med blokoma je 1,5 stopala). Roki sta oprti na tla ob startni črti tako, da je palec odmaknjen od ostalih prstov, ki so stisnjeni skupaj, pogled je usmerjen v tla.

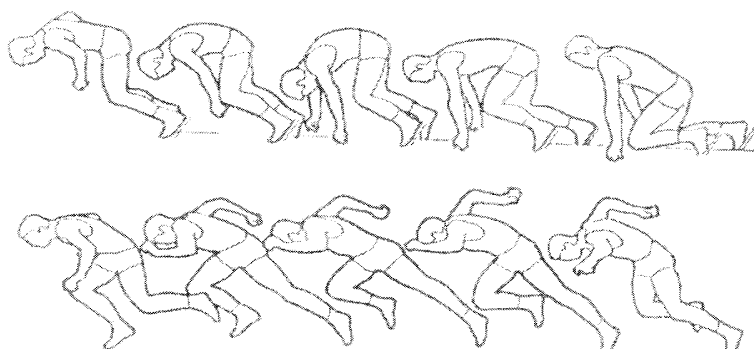


Slika: položaj roke pri nizkem startu

Slika: štart in predaja štafetne palice



Slika: nizki štart

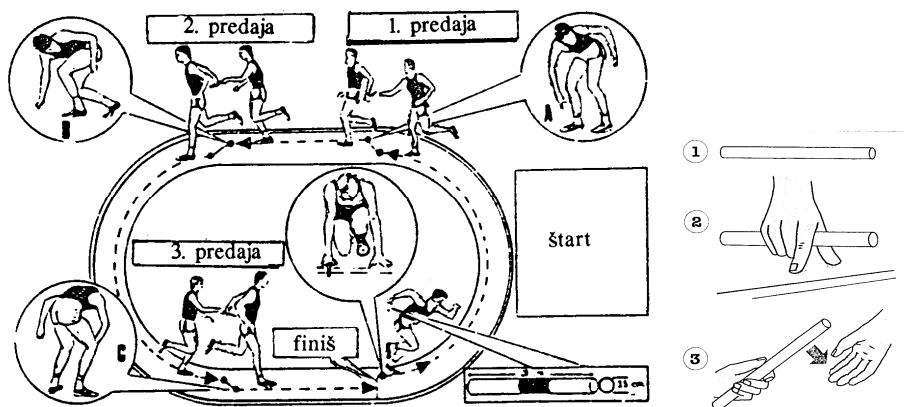


Slika: nizki štart in startni pospešek

**Pogoste napake pri nizkem štartu:**

- a) previsoko dvignjeni boki (tekača "nese na nos")
- b) prenizko dvignjeni boki (tekač "vstane" iz štartnih blokov)
- c) tekač ne izvede štartnega pospeška
- d) tekač, ki čaka na startna povelja ne gleda v tla ampak proti cilju
- e) pokrčeni roki
- f) preveč razširjeni roki

Teke na kratke in srednje dolge proge in nekatere skoke izvajamo v posebni vrsti obuvala – šprinterica. Dolžina kroga na stadionu je 400m.

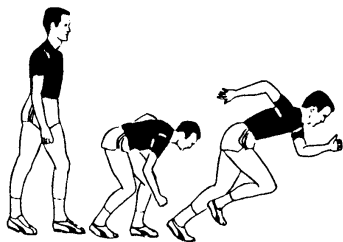


Slika: Prikaz predaj pri teku 4 X 100 m ,Milan Čoh, Atletika

Atleti, ki tečejo na srednje in dolge proge pričnejo tekači z visokim štartom (razdalje od 800 m naprej).

Startni povelji sta dve:

- a) na mesta
- b) zvočni znak



Slika: Visoki štart, Milan Čoh, Atletika

Pri tekih na kratke proge mora imeti tekač zlasti dobro razvito hitrost, koordinacijo in eksplozivnost, pri tekih na srednje proge potrebuje hitrost in vzdržljivost v hitrosti, pri tekih na dolge proge pa vzdržljivost.

## **Atletski sklop – SKOKI - delimo na :**

- a) skok v daljino z zaletom
- b) skok v višino
- c) troskok
- d) skok s palico

### **SESTAVNI DELI SKOKOV:**

#### **a ) SKOK V DALJINO Z ZALETOM**

##### **ZALET**

Dolžina zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušnost. Praviloma pa velja:

- a) na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov
- b) z odzivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se zapomni mesto, kamor si postavil odzivno nogo
- c) temu sledi več skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta
- d) ko je zalet dovolj natančen, ga izmeriš še s stopali
- e) število stopal si moraš zapomniti

##### **ODRIV**

Pomembno je:

- a) aktivna postavitev stopala odzivne noge na tla oziroma desko oz. mesto odriva
- b) hiter in energičen odziv
- c) popolna iztegnitev celega telesa
- d) odziv je usmerjen naprej in gor

##### **LET**

Pomembno je:

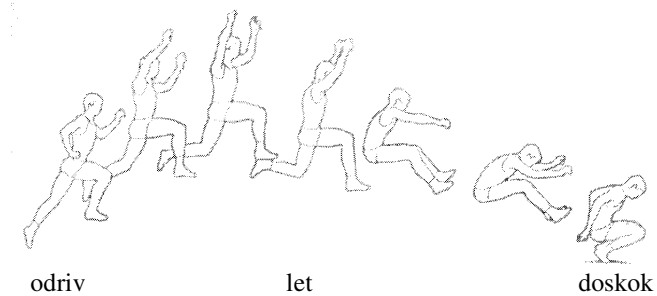
- a) nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci
- b) pogled je usmerjen naprej
- c) priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej

##### **DOSKOK**

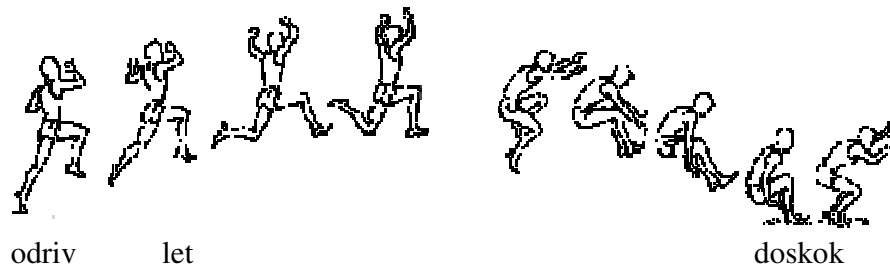
Pomembno je:

- a) nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bližje idealni krivulji leta
- b) ob dotiku tal morata biti stopali po stavljeni vzporedno (sonožni doskok).

## SKOK V DALJINO Z ZALETOM



Slika: Milan Čoh, Atletika (Skok v daljino – prirodna tehnika)

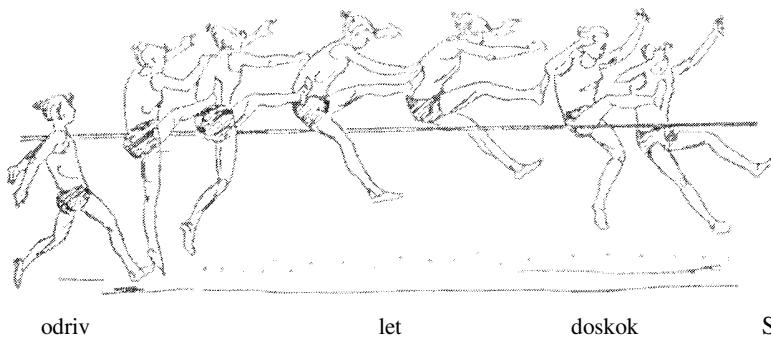


## SKOK V VIŠINO

### a) PREKORAČNA TEHNIKA (\*škarjice\*)

#### ZALET:

- a) 5 (oziroma več) koračni zalet izmeriš pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z 8 hodnimi koraki
- b) v zaletu in odzivu mora biti trup vzravnani
- c) odzivno mesto je na prvi  $\frac{1}{4}$  razdalje med obema stojalom in 2 stopali stran od letvice
- d) zadnji 3 koraki morajo biti izvedeni v višjem ritmu.



Slika: Milan Čoh, Atletika

Atleti tekmujejo še v:

- c) TROSKOKU
- e) SKOKU S PALICO

Pri skoraj vseh atletskih skokih so pomembni: ustrezen zalet, učinkovit odziv, ustrezen položaj med skokom in ustrezen doskok.

Skakalec mora imeti dobro odzivno moč, koordinacijo in gibljivost, vaditi pa mora tudi pravilno tehniko skoka.

Pri vseh skokih mora vadeči imeti za doskok varno doskočišče (blazine, jama z mivko)

### **METE v atletiki delimo na:**

- a) met žogice ( v OŠ ga je zamenjal vortex)
- b) suvanje krogle
- c) met kladiva
- d) met kopja
- e) met diska

Mete prištevamo med naravna gibanja. Vsak met nastane kot posledica delovanja sile metalca na orodje.

Najugodnejši izmetni kot za mete je  $45^\circ$  (velja le teoretično v brezračnem prostoru). Pri vseh metih je cilj tehnike podeliti orodju čim večjo začetno (izmetno) hitrost, da bi le-to letelo čimdlje.

Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog temu sledijo mišice trupa v povezavi z mišicami rok. Bistveno je, povezovanje velikih mišičnih skupin vse do najmanjših mišic.

Nekatere od tgoraj navedenih disciplin izvajamo le na posebj pripravljenih površinah (disk, kladivo, kopje)

### **MET ŽOGICE**

Tehniko meta žogice delimo na štiri glavne faze:

- a) zalet
- b) položaj za izmet
- c) izmet
- d) zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja

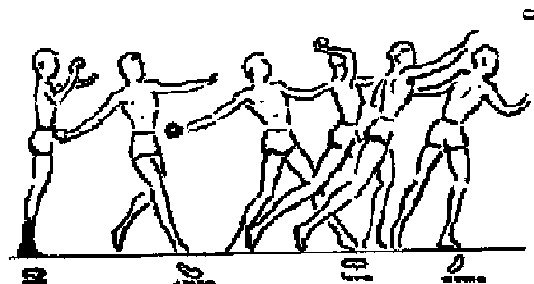
Žogico držimo na blazinicah prstov tako, da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinček pa od strani. Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki. Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen. Za mete se uporablja žogica teže 250 g.

Kriteriji pravilne tehnike meta žogice

- a) paziti moraš na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov
- b) pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj

- c) delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo
- d) sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti)
- e) roka mora biti pri izmetu iztegnjena

Kinogram meta žogice



Slika: Milan Čoh, Atletika

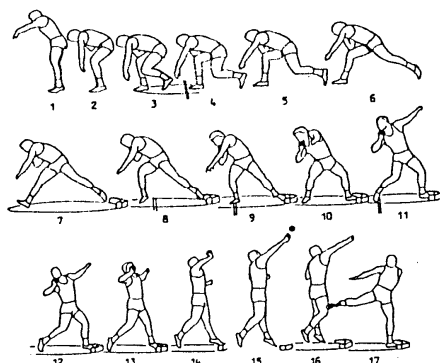
## SUVANJE KROGLE

Suvanje krogle je atletska disciplina, pri kateri mora tekmovalec suniti težko kovinsko kroglo čimdlje

Tehnika suvanja krogle:

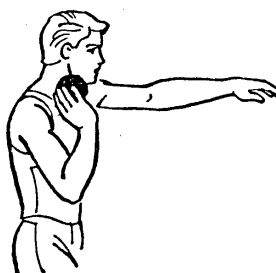
- a) kroglo je potrebno suniti z določenega, omejenega prostora (krog s premerom 2.1m)
- b) kroglo suvamo z eno roko tako, da jo naslonimo na vrat in potisnemo od sebe
- c) krogla mora pustiti odtis znotraj robov sektorja v območju 40 stopinj
- d) pred začetkom sunka se mora krogla dotikati brade ali biti blizu nje
- e) krogla pred začetkom sunka ne sme biti za ravnino ramenske osi.

Kinogram suvanja krogle



Slika: Milan Čoh, Atletika

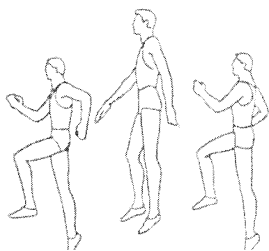
Pri vseh metih (v šoli na nezavarovanem metalšču) moramo vadbo organizirati tako, da maksimalno upoštevamo ukrepe za varno metanje.



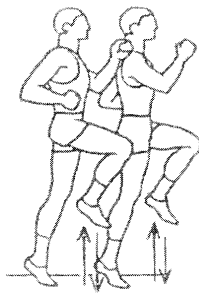
## ABC teka

Tehniko teka (še zlasti šprinterskega) si razvijamo z različnimi tekalnimi in drugimi vajami:

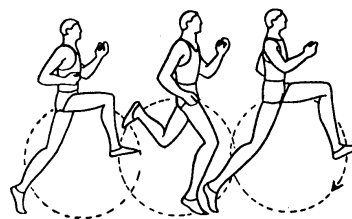
- a) "hopsanje"
- b) grabljenje
- c) nizki in visoki skiping
- d) tek s poudarjenim odrivom



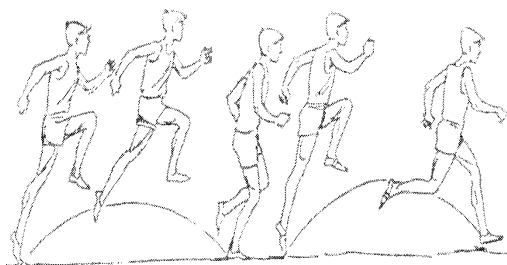
hopsanje



skipping  
(nizko ali visoko dvigovanje kolen)



grabljenje



tek s poudarjenim odrivom

Slika: Milan Čoh, Atletika

VIRI:

1. Čoh, M.: Atletika
2. <http://194.249.166.194/classroom/ucilnica.htm>
3. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Atletika>
4. [http://www2.arnes.si/~osticnalj/docs/teorija\\_atletika.pdf](http://www2.arnes.si/~osticnalj/docs/teorija_atletika.pdf)