

Naziv predmeta: OSNOVE ATLETIKE IN KONDICIJSKA PRIPRAVA

Vrsta predmeta: obvezni

Število KT: 6

Vsebina:

Ponovitev osnovnih pojmov

- Kondicijska priprava
- Struktura atletike

Zgodovina in razvoj atletike

Tehnike gibanja posameznih atletske disciplin – poudarek na linearnih gibanjih

Pravila pri posamezni atletske disciplini – poudarek na linearnih gibanjih

Metodika treniranja posameznih atletske disciplin – poudarek na linearnih gibanjih

Živčno – mehanske osnove gibanja

- Mišica
- Titive
- Kost
- Sklep
- Živčno vlakno
- Mišični sensorji
- Motorična enota
- Mišična mehanika

Vadba za hitrost

- Razlike med spoloma
- Specifičnosti vadbe hitrosti glede spola in starosti
- Metoda vadbe hitrosti

Vadba za moč

- Razlike med spoloma
- Specifičnosti vadbe moči glede spola in starosti
- Struktura moči kot motorične sposobnosti
- Metoda vadbe moči

Vadba za vzdržljivost

- Specifičnosti vadbe vzdržljivosti glede spola in starosti
- Struktura vzdržljivosti
- Metoda vadbe vzdržljivosti

Vadba za gibljivost

- Specifičnosti vadbe gibljivosti glede spola in starosti
- Uporabnost
- Učinki raztezanja mišic
- Metode raztezanja
- Pogoji za izvedbo raztezanja

Organizacija vadbene enote

- Struktura
- Organizacijske oblike
- Zaporedje vaj
- Izbira vaj
- Varovanje

Metode treniranja atletike

- Sprint in štafetni teki (tehnika, biomehanika, metodika treniranja in pravila); Sredstva za izpopolnjevanje tehnike sprinta
- Tehnike starta. Analiza učinkovitosti tehnike sprinterskega teka. Nizki start v krivini. Tehnika teka v krivini. Vaje za maksimalno hitrost teka. Ocenjevanje elementov iz metodike sprinterskega teka
- Teki čez ovire (tehnika, biomehanika, metodika treniranja in pravila);
- Teki na srednje in dolge proge (tehnika, biomehanika, metodika treniranja in pravila);
- Kros teki (tehnika, biomehanika, metodika treniranja in pravila);

Metodične in didaktične značilnosti skokov.

- Skok v višino (tehnika, biomehanika, metodika treniranja, pravila);
- Skok v daljino (tehnika, biomehanika, metodika treniranja, pravila)

Metodične in didaktične značilnosti metov.

- Svanje krogle (tehnika, biomehanika, metodika treniranja, pravila);
- Met kopja ali žogice (tehnika, biomehanika, metodika treniranja, pravila)