



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Ekonomist
Modul: Organizator poslovanja

**TEKAŠKA PRIPRAVA NA LJUBLJANSKI
MARATON ALI KORAKI V TEKAŠKA
NEBESA**

Mentor: dr. Milan Ambrož, univ. dipl. polit.
Lektor: Janez Ūlen, dipl. slov.

Kandidatka: Simona Zanoškar

Kamnik, januar 2013

ZAHVALA

Posebna zahvala gre najprej mojemu mentorju, profesorju dr. Milanu Ambrožu, ki me je sprejel pod svoje mentorstvo in me spretno vodil v pravo smer.

Iskrena zahvala mojemu partnerju Robiju in mojima sinovoma Maticu in Gašperju, ki so mi dovolili, da sem smela biti spet študentka.

Zahvalila bi se tudi vsem trem tekačem, ki so pridno odgovarjali na zastavljena vprašanja v intervjuju.

IZJAVA

»Študentka Simona Zanoškar izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom dr. Milana Ambroža, univ. dipl. polit.«

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorski in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Dne: _____

Podpis: _____

POVZETEK

Tek je oziroma postaja v slovenskem prostoru ena najbolj popularnih oblik športne rekreacije. Vrnitev »nazaj k naravi« je pravi odgovor na »divji ritem« sodobnega časa.

Z diplomskim delom želim s pomočjo načrtovanja pripomoči k uspešnejšim pripravam na enaindvajset kilometrov dolg izziv na Ljubljanskem maratonu. Ni dovolj, da se s tekom ukvarjamo en mesec v letu, tek naj bo nekaj, kar postane del našega življenja.

Načrtovanje je eno najpomembnejših področij tekaškega procesa. To predstavlja optimiziranje vadbenega procesa s ciljem čim boljše pripravljenosti. V tem diplomskem delu sem prikazala in analizirala ključne pristope k načrtovanju teka. Projektni pristop načrtovanja tekaškega procesa, ki sem ga uporabila, zahteva ogromno znanja in izkušenj, zato praviloma samo teoretično znanje ni dovolj. Pri pisanju sem si v veliki meri pomagala z znanjem in izkušnjami iz pogovorov z znanimi tekači ter iz lastnih izkušenj.

Trenirati je namreč treba smotrno (načrtovano, nadzorovano, usmerjeno, merjeno), da dosežemo cilj: napredek, ki ni dosežen za ceno porušenega zdravja.

KLJUČNE BESEDE

- Tek
- Projekt
- Hrana
- Trening
- Sistem

ABSTRACT

Running is becoming one of the most popular recreation types in Slovenian area. »Back to nature« is the best answer on modern time »wild rhythm«.

Planning process in the present research will help to reach successful training for a half marathon distance at the Ljubljana running event.

Running cannot be available without the planning phase. It represents optimization of training process with a clear aim to be better than before. Diploma research is analyzing key approaches to the planning phase. Applied planning project approach of running process demands high level knowledge and experience. Just theory use is insufficient, so presented statements are the result of discussion and interviews with senior runners.

Training must be personally suitable (planned, controlled, defined, measured) to aim at progress which does not affect health.

KEYWORDS

- Running
- Project
- Food
- Training
- System

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	OPREDELITEV OBRAVNAVANEGA PROBLEMA	1
1.2	PREDSTAVITEV NAMENA NALOGE	1
1.3	PREDVIDENE PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE	2
2	TEORETIČNA IZHODIŠČA	3
2.1	SOCIOLOŠKI, PSIHOLOŠKI IN FIZIOLOŠKI UČINKI TEKA.....	3
2.2	PREHRANA TEKAČA.....	4
2.3	OPREMA TEKAČA	7
2.4	PRAVILNA TEHNIKA TEKA.....	10
2.5	PROJEKTNI NAČIN NAČRTOVANJA.....	12
3	PROJEKT NAČRTOVANJA TEKA	13
3.1	FAZE NAČRTOVANJA TEKAŠKIH PRIPRAV	13
3.2	CIKLUS TEKAŠKIH PRIPRAV	13
3.3	NAČRTOVANJE DVANAJSTTEDENSKEGA SISTEMATIČNEGA PROGRAMA VADBE TEKA ZA 21 KM V ČASU 1:45:00	16
4	RAZISKAVA IN REZULTATI	19
4.1	PREDSTAVITEV IN OPIS METOD V RAZISKAVI	19
4.2	ANALIZA TEORETIČNIH IZHODIŠČ TEKAŠKEGA PROCESA.....	19
4.2.1	GRAFIČNI PRIKAZ TEORETIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA	20
4.2.2	SPREMLJANJE GRAFIČNEGA PRIKAZA TEORETIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA.....	21
4.3	INTERVJUJI Z USPEŠNIMI TEKAČI	21
4.4	ANALIZA INTERVJUJEV	28
4.5	NAČRTOVANJE DVANAJSTTEDENSKEGA SISTEMATIČNEGA PROGRAMA VADBE TEKA ZA 21 KM V ČASU 1:45:00 PO PROGRAMU GREGE ZORETA	30
4.5.1	GRAFIČNI PRIKAZ PRAKTIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA	33
4.5.2	SPREMLJANJE GRAFIČNEGA PRIKAZA PRAKTIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA.....	34
4.6	PRIMERJAVA MED TEORETIČNIM NAČRTOVANJEM TEKA IN NAČRTOVANJEM TEKA PO PRAKTIČNEM PROGRAMU TEKAŠKEGA TRENERJA.....	34
5	RAZPRAVA IN SKLEP	36
	LITERATURA IN VIRI	37
	KAZALO SLIK.....	38
	KAZALO TABEL	38
	KAZALO GRAFOV	38

1 UVOD

1.1 OPREDELITEV OBRAVNAVANEGA PROBLEMA

Start maratona ni navadna črta. Je skupni imenovalec, ki združuje velike in male, bele in črne, močne in šibkejše, hitre in počasnejše, mlade in starejše. Vsi imajo isti cilj in na koncu so vsi zmagovalci.

Zavedati se moramo, da kariera vrhunškega športnika traja do 10 let, kariera rekreativca pa lahko traja vse življenje. Cilj rekreativne vadbe je zdravje, dobro počutje in harmonija z okolico in z ljudmi.

Razlogov in načinov, kako postati tekač, je zelo veliko. Tekški uspehi ne pridejo čez noč, treba je vztrajno in potrpežljivo slediti primernemu programu vadbe, končnemu cilju. Maraton je športni izziv, ki zahteva ogromno treninga, trdega dela, discipline, odpovedovanja in sistematičnih priprav. Zato tecimo dolgemu življenju naproti in z življenjsko energijo ravnajmo skrbno in racionalno.

Obstaja mnogo mnenj, kako doseči zastavljene cilje kot rekreativni tekač. Nikjer pa ni lahko dostopne strokovne literature v celotnem obsegu, razen npr. čisto teoretičnih tekaških priprav in planov. Strokovna javnost ne želi podati neke celote, kako pripraviti rekreativnega tekača, saj naj bi to bilo po mnenju trenerjev rezervirano le za vrhunske, poklicne športnike. Za nas rekreativce pa so na voljo le tekaški trenerji, katerih storitve so seveda plačljive. Z raziskavo, ki jo bom opravila v tem diplomskem delu, želim zmanjšati oziroma izničiti to vrzel, da bodo rezultati dostopni tudi rekreativcem ali začetnikom.

1.2 PREDSTAVITEV NAMENA NALOGE

Namen mojega dela je predstaviti in ovrednotiti pomen pravilnega načrtovanja tekaških treningov, pravilno izbiro opreme in uživanje primerne hrane. Poleg tega je namen moje naloge pokazati, da je razvoj kakovostnega tekača izid procesa načrtovanja in nenehnega izboljševanja procesa.

Pri tem bo osrednjega pomena projektni način načrtovanja, ki omogoča postavitev in vrednotenje ciljev, razvoj časovnice teka in ustrezna delitev aktivnosti v procesu načrtovanja in izvedbe teka.

Pri tem bom še posebno pozornost posvetila učinkovitosti načina načrtovanja teka uspešnih tekačev in jih vključila v projekt treninga tekača. V tem delu bom za primerjavo predstavila tudi trening in napredek enega izmed tekačev, ki trenira po programu tekaškega trenerja Grege Zoreta.

Diplomska naloga je razdeljena na pet poglavij. V prvem, uvodnem delu bom predstavila namen moje naloge. V drugem delu bom obravnavala teoretična izhodišča tekaškega procesa, ki bodo služila kot okvir za praktične priprave. Sledila bo predstavitev projekta načrtovanja teka in izpeljava tekaških treningov. Četrto poglavje bo namenjeno raziskavi in predstavitvi rezultatov, ki jih bom povezala z analizo intervjujev z uspešnimi tekači. V tem poglavju bom tudi grafično prikazala

tekaška procesa. V zadnjem delu bom razpravljala o vlogi načrtovanja teka in predstavila končne sklepe. Na koncu bom predstavila še vire in literaturo, ki sem jih uporabila pri izdelavi diplomske naloge.

1.3 PREDVIDENE PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE

Omejitve lahko pričakujemo pri dostopu zaupnih podatkov in informacij osebnega značaja tekačev, s katerimi bom opravila intervju.

Morebitne omejitve lahko pričakujemo tudi pri izbiri literature in avtorjev člankov, saj je na področju znanj o teku veliko različnih teorij in mnenj.

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 SOCIOLOŠKI, PSIHOLOŠKI IN FIZIOLOŠKI UČINKI TEKA

Sociološki učinki teka

- Tek združuje podobno misleče posameznike, med katerimi se krepi vzajemna vztrajnost in predanost;
- v paru ali skupini je lažje, zanimiveje in hitreje;
- tek v skupini okrepi pripadnost skupini in ublaži osamljenost;
- vključitev v organizirano skupinsko vadbo nas lahko obvaruje tudi pred nepotrebni poškodbami, ki morebiti zavrejo našo motivacijo za tek in gibanje;
- tek je lahko tudi način za spoznavanje mesta, okolice in okoliških ljudi.

Psihološki učinki teka

- S tekom zadovoljimo potrebo po samospoštovanju, saj ob njem o sebi mislimo dobro in se kot takšne tudi doživljamo.
- Tek pripomore k atraktivnejšemu telesnemu videzu, kar vodi do večjega zadovoljstva s seboj in vpliva na pozitivno samopodobo tekača (Psihologija za tekače: Kako ostati motiviran 2012).
- Tek ima blagodejni vpliv na mentalno počutje in je dober način za preventivo negativnih učinkov stresa.
- Med tekom človek postane sam svoj prijatelj, v vsakdanje življenje se je pripravljen vrniti veliko mirnejši (Černoga 2011).
- Znano in dokazano je, da so tisti, ki redno tečejo, odpornejši proti dnevnim psihičnim stresom, manj so nervozni, bolje so razpoloženi, izboljša se jim pozornost, koncentracija in moč volje (Černoga 2011).
- Komunikacija z naravnim okoljem je poseben način sproščanja, gre za povezovanje z naravo.

Fiziološki učinki teka

- Tek izboljša telesno vzdržljivost in motorične sposobnosti;
- s tekom znižujemo delež telesnih maščob in s tem preprečujemo previsoko telesno težo;
- krepi se srčna mišica, kar je dobra preventiva pri preprečevanju srčne kapi;
- krepi tudi kosti in zmanjšuje tveganje za razvoj osteoporoze;
- zmanjšuje se tveganje za bolečine v hrbtu;
- učinkovitost se kaže pri nižanju krvnega tlaka, saj pomaga pri ohranjanju elastičnosti sten arterij (Psihologija za tekače: Zakaj ravno tek 2012);
- tek vpliva na povečanje pljučne kapacitete (Psihologija za tekače: Zakaj ravno tek 2012);
- poznan je tudi vpliv na boljšo prebavo in trdnejši spanec.

2.2 PREHRANA TEKAČA

Prehrana je poleg genetske zasnove in pravilno zasnovane tekaške vadbe eden od najpomembnejših faktorjev za tekaške dosežke.

Optimalno urejena zdrava prehrana, kar pomeni čim manj predelana hrana, je ključen dejavnik za dovolj visoko raven energije med tekom in regeneracijo po njem. S pravilnim izborom živil in časovnim uravnavanjem obrokov povečamo svojo zmogljivost, pospešimo regeneracijo in zmanjšamo možnost poškodb (Grom 2011, str. 66–67). Izogibati se je treba enostranskemu prehranjevanju, radikalnim dietam in pretiravanju z nekakovostnimi in zaradi predelave osiromašenimi živili. To povzroča delno podhranjenost telesa in prej ali slej načne tekačevo zdravje in seveda tudi njegovo tekaško formo.

Poskrbeti je treba za enakomeren vnos treh makrohranil (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) in tekočine.

Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so največji zaveznik, glavno gorivo, ki poganja tekače. Bogati so z energijo, vitamini in minerali, znano je, da vsebujejo veliko vlaknin. Poskrbeti moramo za uživanje pravšnje količine in prave vrste ogljikovih hidratov.

Ogljikove hidrate natančno definiramo po stopnji glikemičnega indeksa:

- Živila z nizkim glikemičnim indeksom, to so sestavljeni ogljikovi hidrati, ki imajo kompleksno zgradbo, se počasneje razgrajujejo, kar pomeni, da nam zagotavljajo energijo skozi daljše časovno obdobje. Primerni so za uživanje pred tekom.
Sem spadajo: polnozrnati kruh in testenine, riž, krompir, kosmiči, stročnice, banane (Prehrana tekača 2010);
- Živila z visokim glikemičnim indeksom, to so enostavni ogljikovi hidrati, ki imajo preprosto molekularno zgradbo in jih zato telo lažje in hitreje absorbira. Te je priporočljivo uživati po treningu.
V to skupino spadajo: bel kruh, sladkarije, čokolade, rozine, sladkane pijače, med (Prehrana tekača 2010).

Za potrebe vsakodnevnega treninga ali rekreativne tekme oziroma aktivnosti v trajanju okoli ene ure naj bi tekač zaužil od 6 do 8 gramov ogljikovih hidratov na kilogram telesne teže. Najprimernejši čas za zadnji obrok ogljikovih hidratov, preden se predamo športni aktivnosti, je 1,5 do 2 uri (Prehrana tekača 2010).

Beljakovine

Beljakovine niso neposredno gorivo za trening, so osnovni gradbeni material za celice, mišice in telesno tkivo. Pomembno je, da beljakovine vnašamo predvsem po treningu, saj s tem telesnim celicam in obremenjenim mišicam zagotovimo pospešeno regeneracijo. Najbolj učinkovito pa je, če jih v telo vnašamo skupaj z ogljikovimi hidrati (Prehrana tekača 2010).

Najboljša beljakovinska hrana so: mlečni izdelki, jajca, meso in ribe.

Priporočena dnevna količina beljakovin športnika je od 1,2 do 1,5 gramov beljakovin na kilogram telesne teže. Prvi dve uri po koncu aktivnosti sta najbolj pomembni in v tem času je priporočljivo zaužiti bogat obrok, kombiniran z beljakovinami in ogljikovimi hidrati, v razmerju 1:3 (Grom 2011, str. 66–67).

Maščobe

Najpomembnejši vir energije iz maščob za tekača predstavlja tista, ki se shranjuje v najlažje dosegljivi obliki, to je tako imenovana medmišična maščoba (Grom 2011, str. 66–67). To dosežemo z uživanjem hrane, ki vsebuje dobre, nenasičene maščobe.

Te najdemo v lanenem in oljčnem olju, olivah, avokadu, oreščkih in ribah (Prehrana tekača 2010).

Maščobe vključimo v obrok pred športno aktivnostjo. V obrokih po aktivnosti maščobe poskušamo izpustiti, saj v tem primeru upočasnjujejo prehajanje hranil v kri.

Najprimernejši dnevni energijski vnos je v ravnotežju vseh treh makrohranil:

- 50–70 odstotkov ogljikovih hidratov,
- 15–30 odstotkov beljakovin in
- 15–25 odstotkov maščob.

Kaj torej dati na krožnik, da rezultati ne bodo izostali?

Poleg samega izbora živil je izrednega pomena, da upoštevamo geslo »malo in večkrat na dan«. S petimi do šestimi manjšimi obroki namreč pospešimo metabolizem in ohranjamo konstanten nivo sladkorja v krvi. Obroki naj si sledijo na 2,5 do 3 ure, dobro je začeti s kakovostnim zajtrkom. Obroke razporedimo na tri malo večje obroke in dve vmesni malici. Pri tem upoštevajmo, da je ogljikove hidrate uživati bolje v prvi polovici dneva, kot zadnji obrok pred spanjem pa lahko zadošča že kombinacija beljakovin in zelenjave ter nekaj kakovostnih maščob.

Prilagam primer dnevnega uravnoveženega jedilnika s 1500 kcal, s pomočjo katerega bo pot do cilja lažja.

Količina (g)	Živilo	Kcal	kJ	B (g)	OH (g)	M (g)	Ca (g)	Fe (g)
Zajtrk								
200	mleko 1,6 % maščob	72	302	7,0	10	0	240	0,1
40	ovseni kosmiči	148	619	5,0	25	3	22	1,8
200	pomaranča	94	394	2,0	18	0	84	0,8
Malica								
60	polnozrnata štručka	131	549	3,6	27	1	14	1,1
200	jogurt posnet	92	386	6,8	8	3	260	0,1
Kosilo								
220	testenine s tuno	297	1245	18,4	29	12	97	2,2
200	mešana solata	74	314	5,6	11	1	48	2,7
5	oljčno olje za solato	44	184	0,0	0	5	0	0,0
Malica								
100	banana	95	398	1,1	21	0	9	0,6
100	hruška	52	219	0,5	12	0	9	0,3
200	mleko 1,6 % maščob	72	302	7,0	10	0	240	0,1
30	polnozrnati krekerji	113	472	3,1	23	1	20	0,5
Večerja								
100	piščančji file na žaru	189	790	26,0	0	9	12	0,7
200	špinača	38	160	5,6	1	1	298	7,6
Skupaj		1511	6335	91,7	197	36	1353	18,5
Ogljikovi hidrati		197 g		53 %				
Beljakovine		91,7 g		25 %				
Maščobe		36 g		22 %				

Tabela 1: Primer uravnoteženega jedilnika s 1500 kcal
(Vir: Širca Čampa, Vrečar 2011, str. 70)

Pomembno je vedeti, da je mogoče z rednimi treningi in s pravilnim poslušanjem svojega telesa telo »naučiti« pravilnega izbora živil. Zapomnimo si, kar je rekel Hipokrat: »Vaša zdravila naj bodo živila in vsa živila naj bodo zdravila!«

Tekočina

Od 60 do 70 odstotkov našega telesa je sestavljenega iz vode. Pri teku izgublamo vodo na dva načina, z znojenjem in z dihanjem, zato telo potrebuje dodatne količine.

Ukrepi za preprečevanje dehidracije so pomembni pri vsaki vadbi, saj že blaga dehidracija, izguba 2 odstotkov telesnih tekočin, pomeni za tekača 20-odstotno zmanjšanje telesnih sposobnosti (Prehrana tekača 2010).

Dejstvo je, da vsak dan potrebujemo neverjetne količine tekočine, približno tri litre dnevno. Ker vodo neprestano izgublamo, je najbolje, da jo enakomerno nadomeščamo ves dan, približno od 1,5 do 2 decilitra vsako uro (Prehrana tekača 2010).

Poglejmo, koliko vode izgubi telesno aktivna odrasla oseba glede na temperaturo zraka.

Temperatura zraka (°C)	Količina izgubljene vode v eni uri (ml)		
	mirovanje	lahka aktivnost	zmerna aktivnost
26,7	47	237	378
32,2	95	387	710
37,8	237	710	946
43,3	567	946	1420

Tabela 2: Izguba telesne vode pri odraslem glede na temperaturo zraka in telesno aktivnost

(Vir: Širca Čampa, Kos 2012, str. 71)

Z znojenjem izgublamo tudi minerale, kot so natrij, kalij, kalcij, magnezij, klorid, glukoza ter elektroliti. Praviloma velja, da uživanje same vode ne zadostuje več, kadar tek traja več kot eno uro. Napitki, ki so pripravljene za športnike, so zelo dobra izbira, imajo namreč najhitrejšo absorpcijo.

Kaj pomeni izguba enega litra potu, si bomo pogledali v naslednji tabeli.

toplota	približno 580 kcal
natrij	920–1840 mg
klorid	1050–2450 mg
kalij	156–312 mg
kalcij	120–160 mg
magnezij	24–97 mg

Tabela 3: Količina toplote in mineralov pri izgubi enega litra znoja

(Vir: Širca Čampa, Kos 2012, str. 72)

Za ustrezno hidriranost pred začetkom treninga je v prvi vrsti pomembno pitje tekočine skozi ves dan. Zadnjo tekočino, približno pol litra, je potrebno popiti vsaj 45 minut pred treningom, saj tekočina potrebuje približno toliko časa, da pride do celic, ki jo potrebujejo. Ne smemo pa pozabiti tudi na nadomeščanje tekočine v primeru daljše vadbe oziroma med vadbo. V povprečju se priporoča približno dva litra tekočine na uro aktivnosti.

Po treningu oziroma tekmi je priporočljivo piti izotonične napitke, s katerimi se poleg tekočine nadomesti tudi izgubljene elektrolite in mineralne snovi (Prehrana tekača 2010).

2.3 OPREMA TEKAČA

Oblačila

Bolj kot se športne aktivnosti lotimo resno, bolj je pomembno, da imamo dobro in kakovostno opremo.

Izbrati moramo lahke, sintetične izdelke, ki dihajo in tako izločajo vlago na zunanjo stran oblačila, kjer hitro izhlapi. Rezultat je ohranjanje hladu v vročem vremenu in ohranjanje toplote v hladnem vremenu. Izogibati se moramo bombažnim oblačilom.

Temperatura okolja je glavni dejavnik izbire, kaj in koliko oblečemo. Nenapisano pravilo je, da jeseni vztrajamo čim dlje časa manj oblečeni, spomladi pa je ravno obratno. Kljub postopoma višjim temperaturam in sončnim dnevom je ozračje lahko še vedno hladno. Tako kot jeseni postopoma oblačimo zimsko garderobo, jo v spomladanskem času postopoma slačimo.

V hladnem vremenu najprej oblečemo lahko, sintetično oblačilo, ki odvaja znoj, nato še majico, ki nas ščiti pred mrazom in vetrom. Če pa je zelo mrzlo, lahko med obe plasti oblečemo še termo oblačilo. Dobro je vedeti, da dve tanjši plasti bolje prepuščata znoj kot ena debelejša, torej moramo v hladnem vremenu vzdrževati dobro oblikovan plastni sistem.

Znano je, da v hladnih dneh izgubimo do 40 % toplote s predela glave. Zato je izbira kape zelo pomembna. Tudi pri tem velja, da morajo biti iz lahkih, sintetičnih materialov. Pri izjemno nizkih temperaturah, pod -10 stopinj Celzija, si nadenemo obrazno masko, ki nas ščiti pred neposrednim vdihavanjem mrzlega zraka.

Uporaba rokavic je v zimskih dneh vsekakor nujna. V kolikor ne nosimo rokavic, lahko izgubimo do 30 % telesne toplote. Izbira materiala pri rokavicah ni tako pomembna; le če se potimo, morajo biti iz sintetičnih materialov. Tako bodo roke ostale suhe in tople.

Pomemben faktor pri teku je tudi pravilna izbira nogavic. Te morajo biti udobne, izdelane iz materiala, ki poskrbi za dobro oddajanje vlage in preprečuje nastanek žuljev. Lahko segajo do gležnjev ali vse do kolen. Nadgradnja so kompresijske nogavice, ki imajo naslednje lastnosti:

- ✓ omogočajo večji dotok kisika v mišice na nogah,
- ✓ zmanjšujejo mišične krče,
- ✓ izboljšajo prekrvavitev nog, kar omogoča hitrejšo sproščanje mišic in učinkovitejšo regeneracijo, zato je dobro, da jih nosimo še kakšno uro po teku.

Tudi pri izbiri spodnjega perila moramo biti previdni. Naj ne bo iz bombaža, najbolje je imeti športno spodnje perilo, izdelano iz materialov, ki omogočajo vpijanje potu in izhlapevanje. Občutek na koži bo tako udoben in suh. Ženske pa moramo biti pazljive tudi pri izbiri pravega športnega nedrčka.

Najtežji del pri oblačenju v vseh letnih časih je odločitev, koliko plasti bo dovolj. To je odvisno od temperature okolja in od tega, kako tekač reagira na različne temperature in seveda kako hitro teče. V tabeli so podane osnovne informacije o oblačenju po plasteh (število kosov oblačil) glede na temperaturo ozračja. Nogavice in spodnje perilo je vsekakor priporočljivo nositi v vseh letnih časih.

Temperatura (°C)			ZGORNJI DEL		SPODNJI DEL	
	Kapa	Rokavice	Spodnja plast	Srednja plast	Zgornja plast	Hlače
Nad 15	0	0	1 (kratka)	0	0	1 (kratke)
Od 11 do 15	0	0	1 (kratka)	1	0	1
Od 5 do 10	0	1	1 (kratka)	1	1	1
Od -1 do 4	1	1	1	1	1	1 (termo)
Od -6 do -2	1	1	1	1 (termo)	1	1 (termo)
Od -18 do -7	1	1	1	1 (termo)	1	2 (termo)

Tabela 4: Število kosov oblačil pri različnih temperaturah
(Vir: Lasten)

Obutev

Stopalo je tako kot prstni odtisi: unikatno, enkratno in neponovljivo. Bistveno je, da ima stopalo dober oprijem s podlago, zgornji del, ki preprečuje zdrsavanje znotraj čevlja, in spodnji del, ki dobro stabilizira peto (Jaklič 2012, str. 33).

Najpomembnejša oprema tekača je torej zagotovo pravilna izbira tekaških copatov. Varen, udoben in stabilen tekaški čevelj je tisti, ki ustreza anatomskim in funkcionalnim značilnostim stopala.

Tekaški copati naj bi bili za pol do ene številke večji od navadnih čevljev. Stopalo mora imeti v školjki copata nekaj prostora, da se lahko razteza in krči.

Če imamo nizek stopalni lok, se nam med tekom stopala zvrčajo navznoter. Govorimo o pronaciji, zato potrebujemo copate, ki imajo malce več opore na notranji strani. Supinacija pa je ravno obratna, če imamo visok stopalni lok in se nam zato stopalo ob stiku s tlemi pod težo telesa obrača navzven. Takšni tekači potrebujejo oporo na zunanji strani stopal. Vmesno stopnjo med obema imenujemo klasični način teka. Tekachi s temi značilnostmi lahko uporabljajo univerzalni model tekaških copat (Perčič, Dolenc 2010, str. 29).

Upoštevati pa je treba tudi, da imajo tekaški copati določeno življenjsko dobo. Copati »odtečejo« svoje med 500 in 1000 kilometri. Vse to je odvisno od:

- ✓ tehnike teka,
- ✓ konfiguracije terena,
- ✓ samih tekaških copat,
- ✓ teže tekača.

Dodatna oprema

Ura

Z GPS-om okoli zapestja bomo natančno izmerili pretečeno razdaljo, čas, hitrost, tempo teka, srčni utrip in porabljene kalorije med tekom. S pomočjo omenjenih funkcij sproti dobimo vse podatke o hitrosti in razdalji in si tako že med samim treningom lahko ogledamo naš napredek.

Tekaški pas za hidracijo

Je udoben, stabilen in ergonomsko oblikovan pas, ki je nosilec poljubnih števil plastenek. Plastenke se s pomočjo nosilca izredno lepo prilegajo roki. Omogoča neoviran tek.

Tekaški nahrbtnik

Nahrbtnik zagotavlja optimalno prileganje na hrbtišče. Izdelan je iz mehkega, raztegljivega in zelo zračnega materiala, zato ne omejuje gibanja in zagotavlja dobro zračnost. Gre za sistem, ki omogoča nošenje vode v mehu, vsebuje tudi dodatne žepe za bidone in žepe z zadrgo, ki poskrbijo za shranjevanje najnujnejših tekaških dodatkov ali odvečne prtljage. Namenjen je daljšim tekom.

Ročne uteži za tek

Z ročnimi utežmi, ki jih preprosto namestimo na zapestje, si vadbo teka naredimo aktivnejšo. Tako med tekom dodatno poskrbimo za mišice zgornjega dela telesa.

2.4 PRAVILNA TEHNIKA TEKA

Čeprav je tek naravno in osnovno človekovo gibanje, obstajajo osnovne zahteve, ki jih je treba upoštevati, da bo naš tek varen, racionalen in tudi na pogled lep. Predstavila jih bom kot 10 tekaških zapovedi.

1. Pred tekom ogrejmo mišice

Ogrevanje je nujno pred vsemi vrstami tekov. Poteka v obliki počasnega teka in v obliki krepilnih vaj. Med ogrevanjem bo povečan dotok krvi dvignil mišično temperaturo in upočasnili pojavljanje utrujenosti.

2. Tecimo vzravnani

Naša drža med tekom mora biti pokončna, to pomeni: glava dvignjena, vrat in ramena poravnani, pogled usmerjen naravnost. V takem položaju telo z zelo rahlim nagibom nagnemo naprej.

3. Delo rok daje ritem teku

Roke naj bodo rahlo pokrčene v komolcih in sproščeno gibajoče se ob telesu. Roke dvigujemo spredaj do sredine prsnega koša in zadaj do pasu hlač. Zapestje je sproščeno in mehko, prsti so pokrčeni v rahlo pest. Roke se gibajo samo naprej in nazaj.

4. Gibanje v smeri teka

Gibanje naj bo usmerjeno naravnost naprej, ne nagibajmo trupa levo in desno ali naprej in nazaj, ne rotirajmo ramen in trupa ter čim manj spreminjajmo težišče telesa gor in dol. Cilj tekača mora biti čim bolj premočrtno gibanje, s čim manjšimi vertikalnimi in stranskimi odkloni.

5. Ključ uspeha je v postavljanju stopal

Postavitev stopala mora biti takšna, da omogoča elastično delo gležnjev, kolen in kolkov ter hkrati ne povzroča velikega zaviranja teka. Postavljanje stopal mora biti navzdol, pod sebe, v smeri teka in vzporedno med seboj. S tem si zagotavljamo optimalno izkoriščanje odzivne sile (Škof 2009).

6. Dolg korak ni nujno prednost

Pomembna je usklajenost med frekvenco in dolžino koraka. Pri dolgotrajnem teku se je treba izogibati pretirano dolgemu koraku. S povečevanjem hitrosti teka pa raste tako dolžina koraka kot tudi njihova frekvenca (Škof 2009).

7. Med tekom bodimo sproščeni

Sproščenost teka pomeni predanost rahlemu pozibavanju lastnega telesa ob usklajenem aktiviranju posameznih mišic.

8. Dihanje med tekom

Med tekom vedno dihajo skozi usta in nos, tako pri vdihu kot pri izdihu. Dihamo bolj s trebušno prepono oziroma s spodnjim delom trebuha. Izdihujemo čim močneje (Kako pravilno dihati med tekom 2012). Dihamo vedno v ritmu korakov, pri počasnem teku 4 korake izdihujemo in 4 korake vdihujemo, če je hitrost teka višja, 3 korake izdihujemo in 3 vdihujemo, pri še hitrejšem teku pa lahko dihajo v ritmu 2/2 (Hočevar 2012, str. 30).

9. Tek navkreber in tek navzdol

Tek navkreber nam bo koristil, ker:

- ✓ krepki glavne mišice, ki sodelujejo pri teku,
- ✓ povečuje učinek kardiovaskularnega sistema in razvija moč,
- ✓ nas nauči ritmičnega teka (Zagrajšek 2010).

Tek navzdol nam bo koristil predvsem pri razvijanju hitrosti teka.

10. Po teku ohladimo mišice

Z izvedbo razteznih vaj pri ohlajanju zmanjšamo bolečine po vadbi in poskrbimo za hitrejšo regeneracijo mišic. Nikoli ne smemo izpustiti faze raztezanja po teku.

2.5 PROJEKTNI NAČIN NAČRTOVANJA

Ker bo osrednja tema projekta načrtovanje teka, bom podala nekaj glavnih značilnosti projekta in njenega načrtovanja.

Kaj je projekt?

Projekt je zaporedje izvernih, kompleksnih in med seboj povezanih aktivnosti, namen katerih je doseči cilj v določenem času, v mejah določenih stroškov in v skladu s pričakovanji naročnika projekta (Ambrož 2012).

V ospredje bom postavila fazo načrtovanja projekta.

Faze načrtovanja projekta si sledijo po znanem zaporedju:

- postavitve in vrednotenje ciljev,
- poti in strategije, kako cilj doseči,
- termimska določenost življenjskega cikla projekta,
- delitev zaporedja posameznih aktivnosti v procesu.

Rezultat mora biti uspešno doseganje cilja, izvajanje aktivnosti po vnaprej določenem zaporedju in učinkovito obvladovanje časa.

Kakovostno in natančno načrtovanje je ključni dejavnik, od katerega je odvisna uspešnost izvedbe in dejanska uporabnost projekta. Skrbno načrtovanje nas bo privedlo do brezhibnega izvajanja projekta v časovnem in tudi v kakovostnem okviru.

3 PROJEKT NAČRTOVANJA TEKA

3.1 FAZE NAČRTOVANJA TEKAŠKIH PRIPRAV

Postavitev in vrednotenje cilja

- Naš cilj je preteči 21-kilometrsko razdaljo na Ljubljanskem maratonu.
- Ciljni čas pretečene razdalje je 1 ura in 45 minut, kar pomeni, da bo naša povprečna hitrost teka 5:00 minut na kilometer.

Poti in strategije, kako cilj doseči = delitev zaporedja posameznih aktivnosti v procesu

- Aktivirajmo se, motivacijska pot za tek je vzpostavljena
- Skrbno sledenje prehranskim zakonitostim, kar pomeni enakomeren vnos vseh treh makrohranil, ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob
- Zagotovitev primerne vnosa tekočine
- Izbira primernih tekaških copat, vremenu primerna oblačila in ostala potrebna oprema za tek
- Upoštevanje vseh zahtev v tehniki teka
- Izvajanje tekaške vadbe po sistematično pripravljenem programu

Terminska določenost življenjskega cikla projekta

- Čas našega projekta, v katerem bomo »pritekli« do cilja, je dvanajst tednov.

3.2 CIKLUS TEKAŠKIH PRIPRAV

Ciklus tekaških priprav na maraton zahteva ogromno treninga, trdega dela, discipline, odpovedovanja in sistematičnih priprav. Obstajajo torej zakonitosti in pravila, preko katerih se ne da, bližnjic ni. Štejeta vsak pretečeni kilometer in vsaka kapljica znoja.

Na podlagi teorije in poznavanja trenutnega načina načrtovanja teka bom s pomočjo učinkovitega izkoriščanja teoretičnih izhodišč predstavila projekt načrtovanja tekaških priprav po vnaprej zastavljenih smernicah.

Še nekaj malih skrivnosti, ki jih je dobro poznati, ko se spogledujemo s tekaškimi cilji v prihodnosti:

- ✓ pomembno je, da redno tečemo, skozi vse leto in da v teku uživamo,
- ✓ tek vedno začnemo počasi, vsaj prvih nekaj minut,
- ✓ nikoli ne tecimo dva dneva zaporedoma hitrih tekov, nikoli ne tecimo dva dneva zaporedoma daljših tekov,
- ✓ počitek je del treninga, prav zaradi počitka lahko pričakujemo pravi učinek vadbe in ustrezne rezultate.

V naslednji tabeli si bomo ogledali priporočljivo količino pretečenih kilometrov tedensko glede na starost.

Starost let	Vadba tedensko	Št. pretečenih kilometrov
35–40	4–5	Od 70 do 90
41–45	4–5	Od 70 do 80
46–50	4–5	Od 70 do 80
51–55	3–4	Od 45 do 55
56–60	3–4	Od 35 do 45

Tabela 5: Priporočljiva količina pretečenih kilometrov tedensko glede na starost
(Vir: Piškur 2011, str. 16)

Pred samim programom vadbe bom predstavila načine treningov, ki so nujni, sestavni del našega načrtovanja tekaškega procesa priprav, in metode, brez katerih ni dobrih rezultatov. Vse te aktivnosti bom vključila v cikel priprav. Pri vsem tem pa je vedno treba upoštevati letni čas, mraz, vročino, veter, vlažnost in ostale pogoje za tek.

1. Intervalni teki

- To je kombinacija ponavljajočih se tekov na različnih razdaljah z veliko intenzivnostjo in vmesnimi odmori, ki so odvisni od dolžine in intenzivnosti intervala.
- S to metodo vadbe teka lahko hitreje napredujemo in lažje dosežemo zastavljeni cilj.
- Za vadbo si izberemo ravno, gladko podlago, kjer je mogoče dovolj natančno izmeriti dolžino intervala in se psihično posvetiti samo hitremu teku (Piškur 2012, str. 12).
- Zaradi povečane intenzivnosti moramo imeti med intervali odmor. Gre za intenzivnost tekov med 90 in 100 odstotki maksimalne srčne frekvence.
- Z rednimi intervalnimi teki lahko v enem mesecu na razdalji 10 kilometrov pridobimo več kot minuto, na 21-kilometrski razdalji pa že več minut.

2. Dolgi, vzdržljivostni, neprekinjeni teki

- Ti morajo biti sestavni del naše vadbe, z njimi pridobimo kilometrino.
- Pri tem teku moramo paziti le, da naslednji dan nimamo na programu hitre vadbe, saj nam utrujenost pri taki vadbi ne da pravih rezultatov.

3. Stopnjevani teki

- To je tek na razdalji, ki je običajno dolga od 60 do 120 metrov.
- Tečemo tako, da stopnjujemo hitrost. Prva tretjina teka je počasna, sproščena. V drugi tretjini stopnjujemo hitrost teka skoraj do svojega maksimuma in to hitrost obdržimo nekaj metrov. V zadnji tretjini se iztečemo in hitrost teka postopoma zmanjšamo.
- Lahko jih odtečemo po ravnem, v klanec ali navzdol (Pišku 2012, str. 58).

4. Fartlek vadba

- Igra hitrosti v naravi.

- To je vzdržljivostna vadba v naravnem okolju, ki omogoča in dovoljuje, da tekač prilagaja vsebino vadbe okoliščinam v naravi in da izkorišča možnosti, ki mu jih to okolje daje: različne oblike vaj za moč, vaje za tehniko teka, sprinti in teki v klanec.
- Vsebino izberemo in prilagodimo glede na cilj vadbe.

5. Krepilne in raztezne vaje

- V kategorijo krepilnih vaj sodijo razne vrste poskokov, vaje z bremenimi, krajši teki navkreber in vaje, ki nam omogočajo večjo gibljivost. Izvajamo jih kadarkoli in kjerkoli, z njimi izvajamo ogrevanje mišic. Priporočljivo je, da jih izvajamo pred samim treningom vadbe.
- Raztezne vaje so tiste, s katerimi izvajamo učinkovito ogrevanje in ohlajanje tistih mišic, ki bodo oziroma so bile med treningom najbolj obremenjene. Izvajamo jih pred, med in po teku.

6. Iztek

- Po kateremkoli treningu naredimo počasnejši, krajši tek, ki mu rečemo iztek.
- Bolj kot smo utrujeni in trše, kot so mišice na nogah, daljši naj bo iztek.

7. Odmor

- Odmor je časovno obdobje, ki sledi obdobju napora.
- Lahko so načrtovani ali pa spontani. Načrtovani imajo velik vpliv na sam trening, vendar ne smejo biti daljši. Spontani so posledica nepredvidljivih dogodkov v procesu vadbe, kot sta bolezen ali poškodba.
- Odmor je sestavni del vsake načrtovane vadbe. Najbolje je, da so načrtovani. Organizmu moramo namreč dati možnost in čas, da si opomore od dolgotrajne, neprekinjene vadbe.

3.3 NAČRTOVANJE DVANAJSTTEDENSKEGA SISTEMATIČNEGA PROGRAMA VADBE TEKA ZA 21 KM V ČASU 1:45:00

Program vadbe sem zasnovala za 21-kilometrsko preizkušnjo, čaka nas dvanajsttedensko obdobje intenzivnih priprav. Ciljni čas pretečene razdalje je 1 ura in 45 minut, kar pomeni, da bo hitrost teka 5:00 minut na kilometer. Načrtovanje sem izvedla s pomočjo teoretičnih izhodišč, ki sem jih obdelala v diplomski nalogi.

Program je zastavljen tako, da ga lahko kljub vsem življenjskim obveznostim izpolnimo. Če si nekaj močno želimo in temu cilju podredimo tudi ostale stvari, ni razlogov, da cilja ne bi dosegli.

TEDEN	1.	2.	3.	4.
PONEDELJEK	Kros 10 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Kros 10 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje
TOREK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
SREDA	Kros 6 km – počasen tek, 4 km srednje hiter tek, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, 10 km tempo tek – 4:70 min/km, iztek	Kros 4 km – počasen tek, 12 km srednje hiter tek, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje, intervali kratki 20 x 400 m – odmor 2 min, iztek
ČETREK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
PETEK	Ogrevanje 3km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali dolgi 3 x 5000 m – odmor 5 min, iztek	Kros 12 km - počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Ogrevanje 3km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali srednji 5 x 2000 m – odmor 3 min, iztek	Kros 12 km - počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje
SOBOTA	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
NEDELJA	Kros 18 km – počasen tek po razgibanem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Kros 18 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje	Kros 18 km – počasen tek po razgibanem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje
KM / TEDEN	58	57	53	56
TEDEN	5.	6.	7.	8.
PONEDELJEK	Kros 15 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje	Kros 10 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje	Kros 15 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje

TOREK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
SREDA	Kros 6 km – počasen tek, 10 km progresiven tek – 4 km – 5:40, 3 km – 5:20, 3 km – 5:00, raztezne vaje	Kros 14 km – počasen tek po razgibanem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali srednji 10 x 1000 m – odmor 3 min, iztek	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje, intervali kratki 10 x 600 m – odmor 2 min, iztek
ČETREK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
PETEK	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje	Kros 10 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali srednji 4 x 2000 m – odmor 3 min, iztek
SOBOTA	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
NEDELJA	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, 12 km - 1000 m hitro, 1000 m počasi, iztek	Kros 6 km – počasen tek, kros 6 km - hiter tek po ravnem terenu- 4:60 min/km, raztezne vaje	15 km progresiven tek – 5 km – 5:40, 5 km – 5:20, 5 km – 5:00, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje	Kros 18 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje
KM / TEDEN	60	49	55	54
TEDEN	9.	10.	11.	12.
PONEDELJEK	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali dolgi 4 x 3000 m – odmor 4 min, iztek	Kros 10 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali srednji 8 x 1000 m – odmor 3 min, iztek
TOREK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
SREDA	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, 10 km – 1000 m hitro, 1000 m počasi, iztek	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje, intervali kratki 15 x 400 m – odmor 2 min, iztek	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali srednji 3 x 2000 m – odmor 4 min, iztek	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje
ČETREK	Kros 10 km – počasen tek po ravnem terenu,	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu,	Odmor	Odmor

	raztezne vaje	raztezne vaje, 6 x stopnjevanje		
PETEK	Fartlek 12 km po razgibanem terenu, iztek	Kros 10 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, intervali kratki 15 x 200 m – odmor 2 min, iztek	Kros 12 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje
SOBOTA	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
NEDELJA	Kros 14 km – počasen tek po ravnem terenu, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje	Ogrevanje 3 km, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje, Intervali dolgi 3 x 4000 m – odmor 3 min, 1 km hoje, iztek	14 km progresiven tek – začnemo z 6:00 min/km, končamo z 5:00 min/km, raztezne vaje	Ljubljanski maraton – 21 km
KM / TEDEN	64	67	42	38+21

Tabela 6: Dvanajsttedenski program vadbe teka za Ljubljanski maraton, ciljna razdalja 21 kilometrov v času 1:45:00 (Vir: Lasten)

Intervalni teki, dolgi: dolžina: od 3000 do 5000 m, hitrost: od 4:40 do 4:50 min/km

Intervalni teki, srednji: dolžina: 1000 m, 2000 m, hitrost: od 4:20 do 4:30 min/km

Intervalni teki, kratki: dolžina: od 200 do 800 m, hitrost: od 4:00 do 4:10 min/km

Stopnjevani teki 6 x: dolžina: od 60 do 80 m

Stopnjevani teki 3 x: dolžina: od 80 do 120 m

Počasen tek: hitrost: od 5:15 do 5:45 min/km

Srednje hiter tek: hitrost: od 5:10 do 5:30 min/km

Progresiven tek: hitrost: od 5:00 do 5:40 min/km

Spreminjanje hitrosti 1000 m hitro, 1000 m počasi: hitrost: hitro 4:40 min/km, počasi 5:30 min/km

4 RAZISKAVA IN REZULTATI

4.1 PREDSTAVITEV IN OPIS METOD V RAZISKAVI

Pri izdelavi naloge bom uporabila kvalitativne metode in metode raziskovanja.

Projektni način načrtovanja teka bom oblikovala na osnovi teoretičnih izhodišč in na osnovi analiz izkušenj tekaških načrtov uspešnih tekačev, kjer bom uporabila metodo intervjuja (intervjuvanci bodo znani tekaški trener Urban Praprotnik, triatlonec in ultramaratonec Miro Kregar ter strokovni sodelavec za šport na Zavodu za turizem in šport v občini Kamnik in tekaški trener Grega Zore) in študijo primera.

Teoretične osnove bom oblikovala na osnovi analize besedila. Pri analizi podatkov bom uporabila tudi grafično metodo prikaza projekta.

4.2 ANALIZA TEORETIČNIH IZHODIŠČ TEKAŠKEGA PROCESA

Načrtovanje tekaških priprav je razvrščanje tekaških instrumentov v nekem zaporedju, in sicer z namenom priti do cilja. Vsekakor nas načrtovanje lahko vodi do novih spoznanj, ki pripomorejo k uspešnejšim rezultatom, manj poškodbam in racionalizaciji treniranja.

Da bi vedeli, kam gremo in ali smo na pravi poti, je ključno preverjati, ali res tečemo po načrtani poti. Nadzorovanje tekaškega procesa je ključno za oceno uspešnosti vsake aktivnosti posebej, vključno z izvedenimi treningi.

Tukaj igra zelo veliko vlogo predvsem pravilnost ciklizacije, saj z njo razvrščamo vse tekaške aktivnosti v takšno zaporedje, ki omogoča najizrazitejše vadbene učinke – doseganje rezultatov v pravem času, optimalni izkoristek vsakega obdobja posebej. To lahko dosežemo z zbiranjem in hranjenjem podatkov o opravljeni vadbi.

4.2.1 GRAFIČNI PRIKAZ TEORETIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA



Slika 1: Grafični prikaz teoretičnega načrtovanja tekaškega procesa
(Vir: Lasten)

4.2.2 SPREMLJANJE GRAFIČNEGA PRIKAZA TEORETIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA

Uspešnost tekaškega procesa je »priteči«, prebiti se skozi vse aktivnosti, ki si sledijo po določenem zaporedju.

Ob spremljanju grafičnega prikaza teoretičnega načrtovanja tekaškega procesa vidimo, da si vse aktivnosti pravilno sledijo po danem zaporedju:

- ✓ nadzor nad sociološkimi, psihološkimi in fiziološkimi učinki teka,
- ✓ nadzor količinskega vnosa prehranskih dodatkov,
- ✓ nenehen nadzor hidracije telesa,
- ✓ izbira pravilne obutve, oblačil in druge tekaške opreme,
- ✓ izbira in uporaba pravilne tehnike teka,
- ✓ izvajanje dvanajsttedenskega programa vadbe,
- ✓ udeležba na 21-kilometrskem Ljubljanskem maratonu.

4.3 INTERVJUJI Z USPEŠNIMI TEKAČI

V praktičnem delu svoje diplomske naloge sem se namenila preveriti, v kolikšni meri moje teoretične predpostavke ustrezajo dejanskemu stanju.

Namen intervjujev je pridobivanje informacij o dejstvih, mnenjih, stališčih, izkušnjah in motivih glede teka.

Izbiro intervjuvancev sem izvedla na podlagi znanj o določeni temi. Izbrala sem osebe, ki o zadevi veliko vedo in so kompetentne za pogovor o določeni temi, torej osebe, ki so zanimive zaradi svojega načina življenja, dela in osebnega razmišljanja. Vprašanja so bila za vse tri enaka, saj sem s tem želela izpostaviti različnost pogledov na obravnavano temo. Z njimi sem poskušala zaobjeti vsa področja teka, obravnavana v pričujočem diplomskem delu, saj sem z odgovori želela dobiti komentar na razmišljanja teoretikov. Odgovore navajam v celoti.

Urban Praprotnik je priznani slovenski tekaški trener, ki povezuje strokovno znanje s praktičnimi izkušnjami o teku, in profesor športne vzgoje. Je avtor priročnika *Tekaški trener* in spletne strani www.tekaskitrener.si. Že nekaj let vodi in organizira tekaške skupine, tečaje, tabore in delavnice, s tem širi in dviguje zavest o pomenu pravilnega teka in gibanja v življenju.

Miro Kregar je triatlonski borec, ki teče, plava in kolesari. Je legenda slovenskega triatlona, ultramaratonec in vodja triatlonskega kluba Trisport Kamnik.

Grega Zore je glavni trener triatlonskega kluba Trisport Kamnik in strokovni sodelavec za šport na Zavodu za turizem in šport v občini Kamnik. Pohvali se lahko tudi z nazivom mednarodni tekmovalni trener 2. stopnje (ITU level II Competitive Coach).

URBAN PRAPROTNIK

1. Se spominjate trenutka, zakaj in kdaj ste vzljubili tek?

Da, imel sem 12 let in z bratom, ki je tri leta starejši, sem šel na tek. Tekla sva po gozdu in travnikih v okolici našega doma. Sijalo je pozno popoldansko sonce po poletni nevihti. Dežne kaplje so se lesketale, midva sva pa tekla. Takrat sem začutil veliko hvaležnost, da lahko to vidim, še več, občutim s celim telesom. Predvsem zaradi povezovanja z naravo okolice in naravo samega sebe rad tečem še danes.

2. Kako se danes spominjate svojih tekaških začetkov?

Bil sem otrok. Občutki so prijetni in zavedam se, da so zelo zaznamovali moje življenje.

3. Vemo, da je popularnost teka v vzponu. Kako ste vi zaznali spremembe v miselnosti ljudi skozi leta?

Menim, da gre predvsem za to, da v današnjem času vse več ljudi na lastni koži spozna, da tek ni mučenje, ampak povsem nekaj drugega, da je tek namreč lahko sprostitiv. Vse več ljudi razume, da potrebujemo redno gibanje in dejstvo je, da si ga s tekom na zelo praktični način zagotovimo.

4. Vsaj koliko časa pred nastopom na maraton (polmaraton – 21 km) se je najbolj primerno začeti pripravljati, da se brez težav ustrezno in pravilno pripravimo na začrtano kilometrino?

To je predvsem odvisno od predhodne pripravljenosti. Zato ni mogoče dati nasveta tako zelo na splošno. Na vsak način pa je bolje, da si vzamemo čim več časa, kajti to nam omogoča, da povečujemo razdaljo teka zelo postopoma. To je ena od ključnih varovalk, da si ne pritečemo poškodbe. Načeloma pa lahko nekdo, ki 21 kilometrov teče brez težav, v pol leta pride do razdalje 42 kilometrov. Kdor pa brez težav teče 10 kilometrov, pa lahko tudi v treh mesecih pride do 21 kilometrov.

5. Lahko z dobro obutvijo in opremo olajšamo tek in obratno, koliko škode si lahko naredimo z neprimerno obutvijo in opremo?

Obutev in oprema sta pomembna, vendar se moramo zavedati, da slabša obutev ni najpogostejši vzrok za poškodbe. Pogosto je vzrok neprimerna tehnika teka, prehitro podaljševanje dolžine tekov in pogostosti tekov.

6. Kakšno vlogo ima pravilna prehrana pri pripravah na tek in na sam tek?

Prehrana ima zelo pomembno vlogo na naše življenje in ne samo na tek. Vpliva na procese v našem telesu, na hitrost obnavljanja tkiva in ne nazadnje na moč našega imunskega sistema.

7. Kakšna pa je pravilna hidracija?

Najbolje se je ravnati po občutku žeje. Pretirano nacejanje je škodljivo in celo nevarno.

8. Kako doziramo treninge v zadnjem tednu priprav?

Priporočljivo je, da se intenzivnost in dolžina tekov v zadnjem tednu pred maratonom močno zmanjša. S tem omogočimo našemu telesu, da je na dan maratona dovolj spočito in ne nazadnje zmanjšamo verjetnost za nastanek kakšne poškodbe.

9. Na kaj moramo paziti med samim tekom na maratonu? Katere so tiste ključne stvari, na katere moramo biti pozorni?

Če naštejemo le tri, ki so po mojem mnenju najpomembnejše: a) tempo teka naj bo primeren našim zmožnostim, najbolje je, da je tempo skozi celotno progo približno konstanten, b) pijmo sladke pijače po malem in le toliko, kolikor smo žejni, c) če je vroče, se polivajmo z vodo po glavi.

10. Kako naj uravnavamo tempo med maratonom?

Za to je dobro imeti uro in sproti vsak kilometer preverimo, če tečemo v ustreznem tempu. Množica drugih tekačev nam večinoma spremeni občutek za hitrost teka in se nam lahko zdi, da ne tečemo prehitro. Neprimeren tempo na začetku nam lahko zelo oteži tek v zadnji četrtini proge.

11. Kako se je najbolje motivirati, da vztrajamo do cilja, če nam med maratonom upade volja?

Volja med samim tekom nam lahko upade predvsem zaradi prekomerne utrujenosti, zaradi številnih dvomov o smiselnosti tega, kar počnemo ali o naših zmožnostih. Zato je dobro, da imamo to čim bolj razčiščeno že pred samim tekom. Ko nam je težko, je dobro pomisliti na hvaležnost, da sploh lahko tečemo.

12. Kako se najbolje regenerirati po teku?

Takoj po teku hoja in nežno raztezanje, pametna (protivnetna) hrana in dovolj počitka.

13. Katere so tri najpogostejše napake, ki jih tekači naredijo med pripravi na maraton, in katera so tri zlata pravila za še boljše pripravljenost?

Napake: 1. Tečejo prepogosto. 2. Tečejo prehitro. 3. Držijo se načrta treninga tudi takrat, ko pride do kakšne preobremenitvene poškodbe, ki bi v resnici zahtevala nekaj dni počitka.

Pametne rešitve: 1. Tecimo z užitkom in sproščeno. 2. Poslušajmo svoje telo. 3. Pozorni moramo biti na dobro tehniko teka.

14. Seveda uspehov ni brez trdih treningov. Kakšni so vaši treningi in kako zahtevni so?

Dobro je, da so treningi raznoliki, da so primerno naporni in redni. Taki so moji treningi.

15. Kolikokrat na teden trenirate, kakšna je vaša tedenska kilometrina?

Redno tečem 3- do 4-krat na teden, včasih pa tudi vsak dan. Tedensko pretečem okoli 60 kilometrov.

16. Vodite dnevnik vadbe?

Ne.

17. Trenirate skozi vse leto, vas mraz in vročina mogoče ustavita?

Treniram skozi vse leto.

18. Kakšna je po vašem mnenju optimalna tehnika teka?

To je takšna tehnika teka, ki nam omogoča čim manjše zaviralne sile, ustrezno blaženje dotika s tlemi in ustrezno stabilnost sklepov. To dosežemo s čvrsto, visoko

držo telesa, s stopanjem čim bolj pod težišče telesa (da ne raztegujemo korakov) in da se dotaknemo tal na sprednji polovici stopala. Seveda pa moramo za tako tehniko teka imeti ustrezno učvrščeno telo. S postopnim navajanjem jo lahko osvoji vsak.

19. Veliko ljudi se pritožuje, da je hujša od treningov disciplina pri prehrani. Kako vi skrbite za ta del športne priprave?

Uživam v zdravi hrani. Na dan imam vsaj tri obroke, pogosto pa še dve malici. Jem veliko raznolike zelenjave, stročnic, oreščkov, semen in sadja. Ne jem pa mesa, jajc in mleka.

20. Na kakšen način moramo načrtovati tekaške treninge, da bomo dosegli vedno boljše rezultate?

Tekaški treningi morajo biti ciljno usmerjeni, redni, raznoliki in sistematično pripravljani. Najboljši je namreč tisti rezultat oziroma tekma, na kateri tekmuješ s samim seboj, saj le kadar premaguješ sebe, resnično napreduješ. Z lastnim napredkom pa oplemenitiš čas, ki ti je namenjen.

21. Še za konec: imate morda kakšen skrivni nasvet, kako postati dober tekač?

Dober tekač uživa v teku, torej se naučimo uživati v tem.

MIRO KREGAR

1. Se spominjate trenutka, zakaj in kdaj ste vzljubili tek?

Tam nekje leta 1979, v tretjem letniku srednje šole. Dobil sem družbo treh prijateljev, s katerimi smo tekali po gozdovih in planinah (Kamniški vrh, sedlo, Velika planina ...).

2. Kako se danes spominjate svojih tekaških začetkov?

Včasih smo tekli ure in ure, nismo pa imeli nikakršnega znanja. Pa je vseeno šlo. Še v vojski sem tekal razne krose, seveda s prehrano, ki ni bila povezana s pojmom zdrave prehrane.

3. Vemo, da je popularnost teka v vzponu. Kako ste vi zaznali spremembe v miselnosti ljudi skozi leta?

Včasih sem bil za vsak pretrgan kravji pastir na pašnikih kriv jaz, ker sem tekal v okolici. Danes mi najbolj zadržnjeni kmetje ploskajo, če pritečem po strmem bregu navzgor, kjer oni komaj hodijo.

4. Vsaj koliko časa pred nastopom na maraton (polmaraton – 21 km) se je najbolj primerno začeti pripravljati, da se brez težav ustrezno in pravilno pripravimo na načrtano kilometrino?

Vse je odvisno od zaledja, od tekaške predpripravljenosti. Če redno vadite in ste utečen tekač, potem je en mesec dovolj, običajno traja tri mesece. Najbolje pa je zadevi posvetiti celo sezono.

5. Lahko z dobro obutvijo in opremo olajšamo tek in obratno, koliko škode si lahko naredimo z neprimerno obutvijo in opremo?

Dobra oprema olajša zadevo, ni pa nujna. Zračni, hitro sušeci materiali so najbolj primerni, čeprav smo včasih vse pretekli v bombažnih majicah. Pri copatih gresta

tehnika teka in posledično tehnologija v smeri gibanja naprej, teka se po prstih, kjer potem razno blaženje ne igra več zelo pomembne vloge. Vendar je to dolgotrajen proces, ki lahko traja kar nekaj časa. Tako pri osveščanju populacije kot tudi pri osvajanju tega načina pri vsakem posamezniku.

6. Kakšno vlogo ima pravilna prehrana pri pripravah na tek in na sam tek?
Seveda je pomembna, ni pa se danes več problem v tem izobraziti in to tudi udejaniti.

7. Kakšna pa je pravilna hidracija?
Hidracija pred tekmo, zadnje 3 dni in tudi na sami tekmi: v povprečju 1 liter tekočine na uro, če je zelo vroče, lahko tudi več. Energetski napitki: približno 6- do 7- odstotna mešanica, to pomeni vnos približno 60 gramov ogljikovih hidratov na uro.

8. Kako doziramo treninge v zadnjem tednu priprav?
Zadnji teden se spusti količina treningov na 30 odstotkov maksimalne količine, kot je bila v tednih pred tekmo. Štiri dni pred tekmo zadnji močnejši trening, sledi počitek in polnjenje z ogljikovimi hidrati.

9. Na kaj moramo paziti med samim tekom na maratonu? Katere so tiste ključne stvari, na katere moramo biti pozorni?
Če poznate sami sebe, koliko izletov v anaerobno področje si lahko privoščite, potem ni težav malo hitreje začeti. V drugem primeru je bolj pametno začeti malo bolj počasi in postopoma dodajati plin.

10. Kako naj uravnavamo tempo med maratonom?
Pametneje je počasneje začeti in nato pospeševati kot obratno.

11. Kako se je najbolje motivirati, da vztrajamo do cilja, če nam med maratonom upade volja?
Vedno je treba pomisliti, kaj vse ste v svoj nastop vložili, koliko ur in denarja. Sam si recimo preračunam, koliko poti je že za mano, četrtnina, tretjina, polovica, samo še 10 kilometrov, samo še 5 kilometrov ...

12. Kako se najbolje regenerirati po teku?
Proteinski napitek (beljakovine), 30 gramov takoj po teku, še vedno je potrebno piti tudi napitke z ogljikovimi hidrati, sledita počitek in masaža.

13. Katere so tri najpogostejše napake, ki jih tekači naredijo med pripravami na maraton, in katera so tri zlata pravila za še boljšo pripravljenost?
Napake: 1. Prehitri treningi. 2. Prepogosti treningi. 3. Pri teku je pomemben občutek, ne zanemarimo ga.
Zlata pravila: 1. Obremenjujmo se s prehrano. 2. Poslušajmo svoje telo. 3. Sledimo sistematični treningov.

14. Seveda uspehov ni brez trdih treningov. Kakšni so vaši treningi in kako zahtevni so?
Zelo. V zadnjem mesecu vsak dan, dvakrat na dan, kar znese 5 ur v enem dnevu. To velja, ko treniram za triatlon. Za tek pa približno štirikrat na teden, tek na različnih razdaljah in z različno intenzivnostjo, tudi intervali na stadionu.

15. Kolikokrat na teden trenirate, kakšna je vaša tedenska kilometrina?

Velika, približno 70 kilometrov. Aerobno pripravljenost pa poleg teka doosežem tudi na kolesu. Treniram vsaj 4-krat na teden.

16. Vodite dnevnik vadbe?

Garmin connect mi vse shranjuje.

17. Trenirate skozi vse leto, vas mraz in vročina mogoče ustavita?

Ne ustavita, treniram skozi vse leto.

18. Kakšna je po vašem mnenju optimalna tehnika teka?

Po mojem mnenju je optimalna tehnika teka po prstih.

19. Veliko ljudi se pritožuje, da je hujša od treningov disciplina pri prehrani. Kako vi skrbite za ta del športne priprave?

Nekateri preveč komplicirajo. Vedeti morate, kaj so beljakovine, kaj ogljikovi hidrati, kaj minerali in vitamini. Lahko malo ločujete, da bo boljši izkoristek, drugače pa ni panike. Včasih je potrebno tudi stopiti na tehtnico, da vidimo, kaj se dogaja s težo.

20. Na kakšen način moramo načrtovati tekaške treninge, da bomo dosegli vedno boljše rezultate?

Privoščite si trenerja, zaupajte jim. Drugače pa velja načelo postopnosti.

21. Še za konec: imate morda kakšen skrivni nasvet, kako postati dober tekač?

Kar priden moraš biti.

GREGA ZORE**1. Se spominjate trenutka, zakaj in kdaj ste vzljubili tek?**

V osnovni šoli sem bil zelo uspešen v teku, vendar se do šestnajstega leta starosti resneje s treningom teka nisem ukvarjal. Od tistih časov je tek del mojega vsakdana.

2. Kako se danes spominjate svojih tekaških začetkov?

Sam kot trener gledam na stvar povsem drugače kot pa tekmovalec, če bi imel možnost, bi se lotil povsem drugačnega pristopa.

3. Vemo, da je popularnost teka v vzponu. Kako ste vi zaznali spremembe v miselnosti ljudi skozi leta?

Zadnja leta je šel trend rekreacije pričakovano strmo navzgor, še vedno pa smo nekaj let za zahodom. Predvsem infrastruktura je slaba in nekatera področja niso šla v korak s časom. Primanjkuje nam dobrih in ustreznih tekaških terenov.

4. Vsaj koliko časa pred nastopom na maraton (polmaraton – 21 km) se je najbolj primerno začeti pripravljati, da se brez težav ustrezno in pravilno pripravimo na začrtano kilometrino?

Vse je odvisno od tega, koliko je človek treniran na začetku priprav. Če začnemo z ničle, je lahko čas priprave tudi več let, za dobro treniranega pa govorimo o tednih oziroma celo o mesecih priprav.

5. Lahko z dobro obutvijo in opremo olajšamo tek in obratno, koliko škode si lahko naredimo z neprimerno obutvijo in opremo?

Govorimo lahko o udobju, ki nam ga primerna obutev in ostala oprema nudijo pri teku. Zelo veliko je marketinških trikov, ki jim ne smemo nasedati. Redne cene tekaške obutve in opreme so prenapihnjene.

6. Kakšno vlogo ima pravilna prehrana pri pripravah na tek in na sam tek?

Vloga pravilne prehrane je zelo velika, včasih celo odločilna. Vpliva tako na počutje kot tudi na nastop na tekmovanju.

7. Kakšna pa je pravilna hidracija?

Količinsko doziranje tekočin je še pomembnejše od prehrane.

8. Kako doziram treninge v zadnjem tednu priprav?

Količina se močno zmanjša, ne pa tudi nujno intenzivnost.

9. Na kaj moramo paziti med samim tekom na maratonu? Katere so tiste ključne stvari, na katere moramo biti pozorni?

Pred začetkom je potrebno paziti na vnos hrane in tekočine. Med samim tekom pa je potrebno zavestno kontrolirati hitrost, ki naj bo skozi ves nastop enakomerna.

10. Kako naj uravnavamo tempo med maratonom?

Najlažje je z uporabo GPS-ure.

11. Kako se je najbolje motivirati, da vztrajamo do cilja, če nam med maratonom upade volja?

Treba si je postaviti vmesne etape in teči po etapah, npr. vsakih pet kilometrov je svoja etapa. Za glavo je to običajno lažje in jo tako ukanimo.

12. Kako se najbolje regenerirati po teku?

Z obrokom iz ogljikovih hidratov, masažo in pivom.

13. Katere so tri najpogostejše napake, ki jih tekači naredijo med pripravami na maraton, in katera so tri zlata pravila za še boljšo pripravljenost?

Napake: preveč treninga, preveč hitrih treningov, ki z maratoni nimajo veliko skupnega, in premalo dolgih, počasnih tekov. Zlata pravila: veliko pozornost posveti prehrani, vsak trening naj ima svoj namen in mora biti v kontekstu z ostalimi treningi, po treningih je potrebno počivati.

14. Seveda uspehov ni brez trdih treningov. Kakšni so vaši treningi in koliko zahtevni so?

Trenutno nimam pred seboj tekaških ciljev in temu primerni so tudi treningi.

15. Kolikokrat na teden trenirate, kakšna je vaša tedenska kilometrina?

Treniram 3-krat tedensko, kar je trenutno približno 30 kilometrov na teden. Ko gre zares, je moja tedenska kilometrina od 60 do 80 kilometrov.

16. Vodite dnevnik vadbe?

Seveda, kot vsak športnik.

17. Trenirate skozi vse leto, vas mraz in vročina mogoče ustavita?

Treniram v vseh pogojih, tudi v najtežjih, saj se to lahko pripeti tudi na tekmovanjih.

18. Kakšna je po vašem mnenju optimalna tehnika teka?

Čim bolj pokončna, s stopanjem pod telo.

19. Veliko ljudi se pritožuje, da je hujša od treningov disciplina pri prehrani. Kako vi skrbite za ta del športne priprave?

Trenutno zelo slabo, če pa se na kaj pripravljam, s tem nimam težav.

20. Na kakšen način moramo načrtovati tekaške treninge, da bomo dosegli vedno boljše rezultate?

Načrtuje se vedno od tekmovanja nazaj. Upoštevati je potrebno realne pogoje in si postaviti temu primerne cilje.

21. Še za konec: imate morda kakšen skrivni nasvet, kako postati dober tekač?

Počasi se daleč pride.

4.4 ANALIZA INTERVJUJEV

Navedeni odgovori treh »mojstrov« slovenskega teka dokazujejo, da za tek sicer obstajajo določena pravila, vendar ta pravila lahko kdaj tudi prekršimo, se ravnamo po občutku in s tem veliko doprinesemo k samemu izboljševanju procesa teka, k boljšim rezultatom.

Vsi trije intervjuvanci so tek vzljubili že v otroških letih. Lahko bi rekli, rojeni za tek so se v ta šport podali zaradi sožitja z naravo in zaradi druženja z enako mislečimi sovrstniki. S tem povezujejo tudi vzpon popularnosti teka, strinjajo se, da se vse več ljudi podaja v tek, vse več ljudi namreč razume, da potrebujejo redno gibanje.

Razvoj časovnice teka za pripravo na maraton je ključen dejavnik za dobro dosežen cilj. Strinjajo se, da je tekaška priprava dolgotrajen proces in mu moramo posvetiti več let. Pri tem mora veljati načelo postopnosti. Cilja ne vidijo brez napornih, rednih, intenzivnih, raznolikih aktivnosti v samem procesu načrtovanja treningov. Intenziteta treningov se po njihovem mnenju v zadnjem tednu priprav močno zmanjša. Miro Kregar meni, da celo na 30 odstotkov maksimalne količine treningov, ki je bila v tednih pred tekmo. Tukaj vidimo opazno razliko od teoretičnega dela, saj se po mnenju teoretikov zadnji teden priprav intenziteta treningov ne zmanjša veliko. Prav tako poudarjajo konstanten tempo teka med samim maratonom, treba je torej zavestno kontrolirati hitrost in paziti, da nas množica tekačev ne povleče za seboj, vsaj ne na začetku.

Regeneracija po teku je po njihovem mnenju v obliki obroka iz ogljikovih hidratov in beljakovin, raztezanja, počitka in masaže.

Med najpogostejšimi napakami, ki jih tekači naredijo med samimi pripravami na maraton, so izpostavili predvsem: prepogoste treninge, prehitre treninge, da se treniranci držijo načrta treninga tudi takrat, ko bi morali poslušati svoje telo. Med zlatimi pravili, ki naj se tekači držijo med pripravami, pa so navedli: veliko pozornosti

je treba nameniti prehrani, poslušati je treba svoje telo, teči je treba z užitkom in sproščeno ob pravilni tehniki teka in z določeno sistematiko.

Izkušnje mojih sogovornikov se bistveno razlikujejo od teorije pri vprašanju o tekaški obutvi, oblačilih in ostali tekaški opremi. Vsi se strinjajo, da dobra oprema ni nujna, da si z dobro obutvijo, oblačili in opremo ne olajšamo teka. Pravijo, da slabša oprema ni najpogostejši vzrok za slabšo tekaško pripravljenost ali celo za poškodbe in da si z njo ne naredimo veliko škode pri samem teku.

Izkušnje mojih sogovornikov se razlikujejo tudi pri vprašanju, kako lahko izboljšujemo sam proces teka. Urban Praprotnik meni, da moramo za dosego vedno boljših rezultatov naše tekaške treninge ciljno usmeriti, redno izvajati, raznoliko pripraviti in sistematično pristopiti k njihovem načrtovanju. Prav tako poudarja, da je najboljši tisti rezultat oziroma tekma, na kateri tekmuješ s samim seboj, saj kadar premaguješ sebe, resnično napreduješ. Miro Kregar pri tem vprašanju meni, da je najboljši pristop k izboljšanju rezultatov izbira tekaškega trenerja, ki nas bo popeljal k izboljšanju teka. Trener Grega Zore pa se strinja z ugotovitvijo, da moramo naše tekaške treninge načrtovati od tekmovalj nazaj, kar pomeni, da si glede na že dosežene rezultate ob realnih pogojih postavimo cilje.

Vsi trije poudarjajo, da je vloga prehrane zelo pomembna, lahko tudi ključna. Zanimivo je, da se Urban Praprotnik prehranjuje izključno z vegansko prehrano, ne je mesa, jajc in mleka. Je veliko raznolike zelenjave, stročnic, oreščkov, semen in sadja in v vsem tem dobi dovolj goriva za tek.

Razlike med odgovori je videti pri pravilni hidraciji telesa. Medtem ko Miro Kregar in Grega Zore zagovarjata količinsko doziranje tekočin, Urban Praprotnik navaja, da je predoziranje tekočine lahko škodljivo. Po njegovem mnenju se je najbolje ravnati po občutku žeje.

Vsi trije vprašani tekači trenirajo skozi vse leto, vročina in mraz jih ne ustavita. Strinjajo se, da se z različnimi pogoji lahko spogledujejo tudi na katerikoli tekmi. Treninge imajo približno 3- do 4-krat na teden. Tedensko pretečejo od 60 do 80 kilometrov. Miro Kregar in Grega Zore vodita dnevnik vadbe, Urban Praprotnik pa dnevnika ne vodi.

Od vseh treh tekačev sem želela tudi njihove tekaške programe, a mi ga je, glede na to, da so to plačljivi programi, zaupal samo Grega Zore.

4.5 NAČRTOVANJE DVANAJSTTEDENSKEGA SISTEMATIČNEGA PROGRAMA VADBE TEKA ZA 21 KM V ČASU 1:45:00 PO PROGRAMU GREGE ZORETA

V naslednji tabeli si bomo ogledali program vadbe tekaškega trenerja Grege Zoreta. Program je prav tako kot teoretični del zasnovan za 21-kilometrsko preizkušnjo. Ciljni čas pretečene razdalje je prav tako 1 ura in 45 minut, kar pomeni, da bo hitrost teka 5:00 minut na kilometer.

Izdelan je glede na tekaške izkušnje in znanja omenjenega trenerja. Vzgaja te v miselnosti, da si moraš pri sebi določiti časovni cilj in tekrovati s tem v mislih. Če ti uspe preteči progo v tem času, si nekaj dosegel, če ne, potem tega nisi dosegel. Če ti ne uspe preteči proge v zadanem času, pa imaš vseeno občutek, da si dal vse od sebe in da si lahko v prihodnje boljši, je to še vedno dosežek v osebni rasti. Če povem malo drugače, če lahko, ko pretečeš progo, do sebe čutiš ponos, postane to najpomembnejša osnova teka na dolge proge.

TEDEN	1.	2.	3.	4.
PONEDELJEK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
TOREK	Tek 2 km C1, tekaške vaje, tek 10 km C2, tek 1 km C1	Tek 2 km C1, raztezne vaje, tempo tek – 10 km, 1 km iztek	Tek 2 km C1, tekaške vaje, tek 8 km C3 po razgibanem terenu, tek 2 km C1, raztezne vaje	Tek 2 km C1, tekaške vaje, tek 10 km C2, tek 1 km C2
SREDA	Tek 3 km C1, tekaške vaje, raztezne vaje, tek 8 km C2, tek 1 km C1	7 km iztek, tekaške vaje	Tek 6 km C1, tekaške vaje	Tek 1 km C1, tekaške vaje, 3 x stopnjevanje, intervali kratki 2 x 200 m in 4 x 100 m C4, raztezne vaje
ČETREK	Tek 10 km C1, raztezne vaje,	Tek 2 km C1, raztezne vaje, tek 12 km menjavanje tempa C2/C3, tek 1 km C1	Tek 3 km C1, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje, intervali 3 x – 1500 m, 1000 m, 500 m C3, tek 2 km C1 raztezne vaje	Tek 3 km C1, raztezne vaje, 6 x stopnjevanje, 3 km iztek
PETEK	Tek 1 km C1, tekaške vaje, 3 x stopnjevanje, intervali kratki 2 x 200 m in 4 x 100 m C4, raztezne vaje	Odmor	Odmor	8 km iztek
SOBOTA	Tek 3 km C1, raztezne vaje,	Tek 4 km C1, tekaške vaje,	Fartlek 11 km	Tek 2 km C1, raztezne vaje,

	6 x stopnjevanje, Cooperjev test – 2400 m, 3 km iztek	raztezne vaje, tek 2 km C1		tekaške vaje, fartlek 10 km, 2 km iztek
NEDELJA	Tek 18 km C1/C2	Tek 18 km C1	Tek 19 km C1	Tek 18 km C1/C2
KM / TEDEN	64	62	63	65
TEDEN	5.	6.	7.	8.
PONEDELJEK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
TOREK	Hoja 3 min, tek 12 min C1, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, fartlek 5 km, 1 km iztek	Hoja 3 min, tek 7 min C1, 3 x stopnjevanje, intervali kratki 25 x 200 m C3, 2 km iztek	Hoja 3 min, tek 10 min C1, tek 400 m C4, tek 6 km C2	Hoja 3 min, tek 10 min C1, raztezne vaje, fartlek 7 km, 1 km iztek
SREDA	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
ČETREK	Hoja 3 min, tek 5 min C1, tek 10 km C2, tek 10 min C1, raztezne vaje	Hoja 3 min, tek 10 min C1, tek 400 m C4, Cooperjev test – 2400 m, tek 6 km C2	Hoja 3 min, tek 7 min C1, tek 12 km tempo tek, tek 1 km C1	Hoja 3 min, tek 13–15 km stopnjevano C2 do C4, raztezne vaje, 1 km iztek
PETEK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
SOBOTA	Tek 10 km C1 po razgibanem terenu, raztezne vaje	Hoja 3 min, tek 7 min C1, tek 9 km tempo tek, 2 km iztek	Hoja 3 min, tek 3 km C1/C2, intervali kratki 11 x 600 m - odmor 15 s, 2 km iztek	Hoja 3 min, tek 4 km C1, intervali srednji 4 x 1600 m – odmor 1,5 min, 2 km iztek
NEDELJA	30 min iztek C1	13 km iztek	Tek 15 km – 12 km C2 + 5 km C3	8 km iztek, raztezne vaje
KM / TEDEN	38	48	52	44
TEDEN	9.	10.	11.	12.
PONEDELJEK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
TOREK	Hoja 3 min, tek 2 km C1, tek 2 km C2, tek 2 km C1	Hoja 3 min, tek 7 min C1, 12 km fartlek, 1,5 km iztek	Hoja 3 min, tek 7 min C1, tek 2 km C2, 3 x stopnjevanje, intervali kratki 15 x 200 m C2, 3 km iztek	Hoja 3 min, tek 7 min C1, raztezne vaje, tek 4 km C2, tek 2 km tempo tek, tek 3 km C2
SREDA	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
ČETREK	Hoja 3 min, tek 10 min C1, tek 11 km C2	Hoja 3 min, tek 7 min C1, tek 10 km C2, 6 x stopnjevanje, 1 km iztek	Hoja 3 min, tek 7 min C1, tek 12 km C2, 6 x stopnjevanje, 1 km iztek, raztezne vaje	Hoja 3 min, tek 10 min C1, raztezne vaje, intervali kratki 6 x 500 m – odmor 15 s 2 km iztek

PETEK	Odmor	Odmor	Odmor	Odmor
SOBOTA	Hoja 3 min, tek 15 min C1, intervali srednji 4 x 2000 m – odmor 10 s, tek 2 km C1	Ogrevanje 2 km, tek 8 km C4, 2 km iztek	Hoja 3 min, tek 7 min C1, tek 3 km C1/C2, tek 400 m C4, 3 km iztek	Hoja 3 min, tek 10 min C1, raztezne vaje, 3 x stopnjevanje, tek 1 km C4, 2 km iztek
NEDELJA	Hoja 3 min, tek 10 min C1, tek 16 km C2	Tek 1 km C1, tek 10 km C2, tek 5 km tempo tek, 2 km iztek	Ogrevanje 2 km, tek 12 km C2, tek 5 km tempo tek	Ljubljanski maraton – 21 km
KM / TEDEN	52	58	51	20+21

Tabela 7: Dvanajsttedenski program vadbe teka za Ljubljanski maraton 2012, ciljna razdalja 21 kilometrov v času 1:45:00 – vadbeni načrt Grege Zoreta
(Vir: Tekški plan – Grega Zore)

Intervalni teki, dolgi: dolžina: od 3000 do 5000 m, hitrost: od 4:40 do 4:50 min/km

Intervalni teki, srednji: dolžina: 1000 m, 2000 m, hitrost: od 4:20 do 4:30 min/km

Intervalni teki, kratki: dolžina: od 200 do 800 m, hitrost: od 4:00 do 4:10 min/km

Stopnjevani teki 6 x: dolžina: od 60 do 80 m

Stopnjevani teki 3 x: dolžina: od 80 do 120 m

C1, počasen tek: hitrost: od 5:00 do 5:30 min/km

C2, srednje hiter tek: hitrost: od 4:40 do 5:00 min/km

C3, tempo ali tekmovalni tek: hitrost: od 4:30 do 4:40 min/km

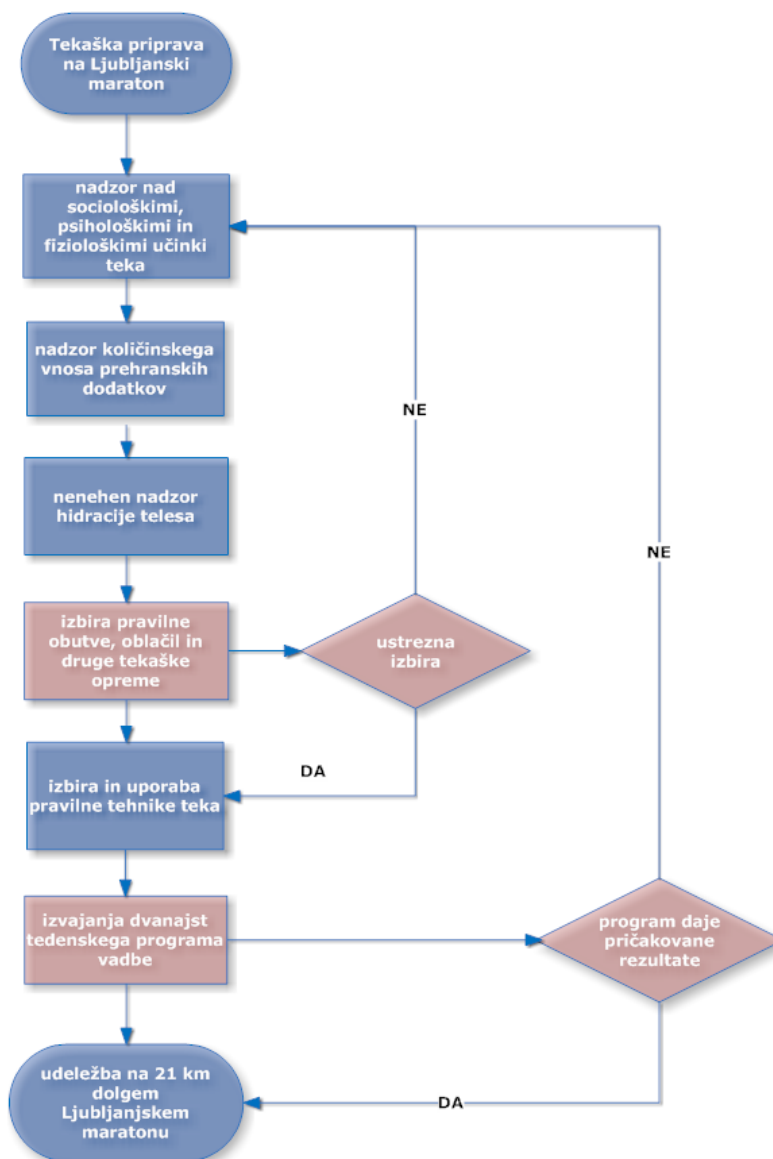
C4, hiter tek: hitrost: od 4:10 min/km do 4:30 min/km

Predstavljam še triletni napredek tekača, ki trenira skozi vse leto z omenjenim tekaškim trenerjem. Njegov začetek treniranja pod okriljem trenerja je maj 2011. V okviru letnih planov je odtekel tudi dvanajsttedenski program vadbe, predstavljen v tabeli 7, za Ljubljanski maraton 2012.

Ljubljanski maraton	Leto	Dosežen čas	Povprečni čas/km
15.	2010	2:03:23	5:51
16.	2011	1:42:20	4:48
17.	2012	1:38:07	4:38

Tabela 8: Doseženi časi tekača na Ljubljanskih maratonih
(Vir: Lasten)

4.5.1 GRAFIČNI PRIKAZ PRAKTIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA



Slika 2: Grafični prikaz praktičnega načrtovanja tekaškega procesa
(Vir: Lasten)

4.5.2 SPREMLJANJE GRAFIČNEGA PRIKAZA PRAKTIČNEGA NAČRTOVANJA TEKAŠKEGA PROCESA

Spremljanje grafičnega prikaza praktičnega načrtovanja tekaškega procesa nas privede do določenih zank, ki se pojavijo, ko tekač izvaja program.

Prva zanka se pojavi pri izbiri obutve, oblačil in ostale opreme, potrebne za tek. Vsi trije intervjuvanci se strinjajo, da za uspešno dosežen cilj dobra oprema ni nujna, da si z njo teka bistveno ne olajšamo. Pri ustrezni izbiri po njihovem mnenju lahko uspešno nadaljujemo z aktivnostmi, ki nas vodijo do cilja.

V skrajnem primeru nas napačna izbira lahko privede na sam začetek procesa.

Druga zanka pa se pojavi v zadnji fazi priprav pri samem izvajanju treninga vadbe. Pri sledljivosti samega programa je treba ves čas odgovorno ravnati do sebe, se pravilno odzivati glede na svoje sposobnosti in ohranjati zdravo mero teka. Poslušati je treba svoje telo. Ko začutimo kakršnokoli spremembo, moramo temu primerno prilagoditi program in nadaljevati do startne črte. Le v tem primeru nam bo program nudil pričakovane rezultate.

V primeru slabe izbire dvanajsttedenskega programa vadbe, napačnega pristopa, nepravilnih odločitev v samem procesu lahko nastopi preutrujenost ali celo poškodba. V tem primeru ne moremo pričakovati ustreznih rezultatov. To je razlog, da se nam načrtovanje ponovno vrne na začetek procesa.

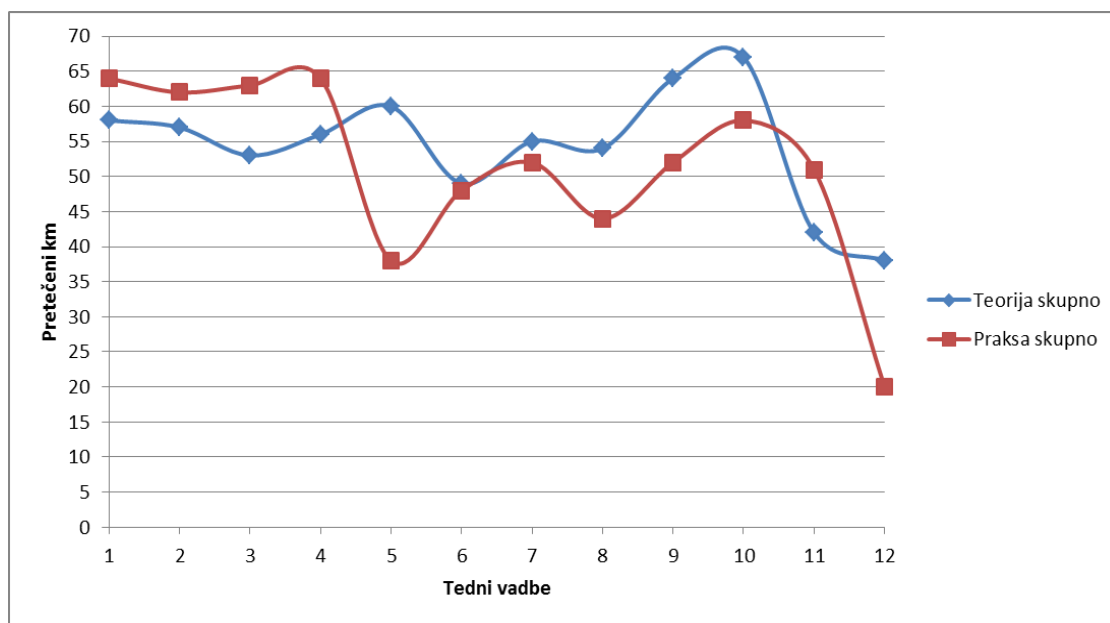
4.6 PRIMERJAVA MED TEORETIČNIM NAČRTOVANJEM TEKA IN NAČRTOVANJEM TEKA PO PRAKTIČNEM PROGRAMU TEKAŠKEGA TRENERJA

Spoznali smo dva različna načina načrtovanja tekaških priprav. Prvo načrtovanje je bilo izvedeno na osnovi teoretičnega pogleda na same tekaške priprave. Drugo načrtovanje pa je bil tekaški plan trenerja teka. Obe načrtovanji sta pripravljena z namenom in ciljem preteči razdaljo 21 kilometrov na Ljubljanskem maratonu.

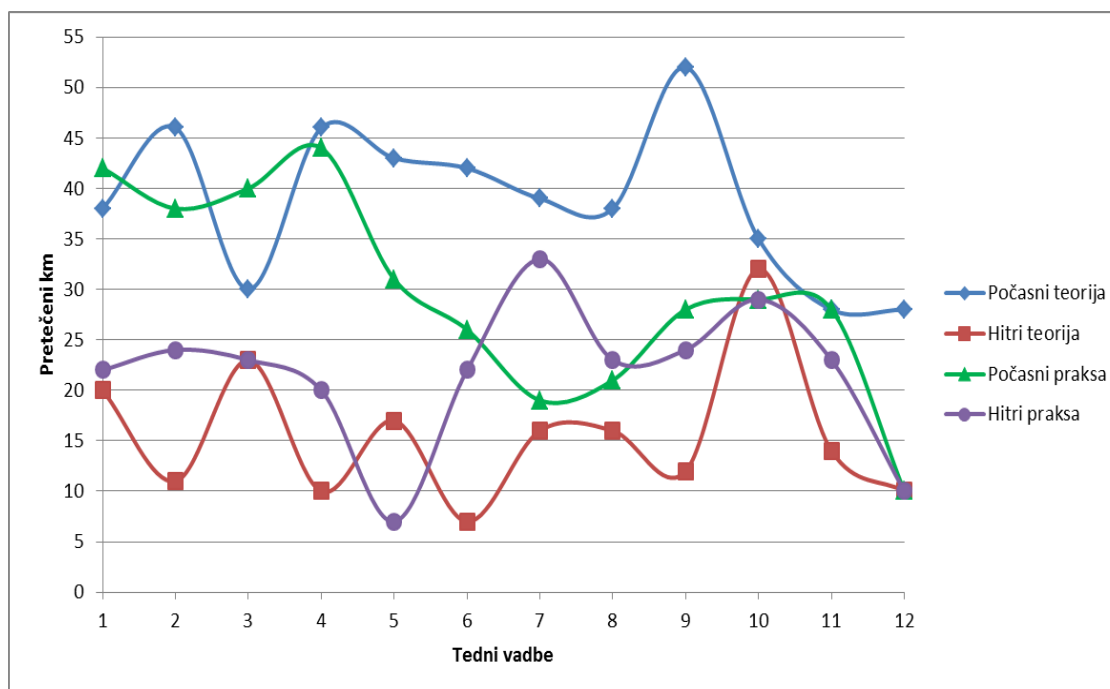
V grafu 1 so primerjalno predstavljeni vsi skupno pretečeni kilometri po obeh dvanajsttedenskih programih priprave na Ljubljanski maraton.

Razlika se kaže predvsem v zadnjem, dvanajstem tednu priprav, kjer teoretiki le delno zmanjšajo kilometrino glede na prejšnje tedne, praktiki pa v celoti zagovarjajo bistveno zmanjšani obseg vadbe v zadnjem tednu priprav.

V grafu 2 so pretečeni kilometri po obeh programih razdeljeni na počasne in hitre treninge.



Graf 1: Prikaz razlike pretečenih kilometrov v dvanajsttedenskem programu vadbe teka za 21-kilometrski izziv Ljubljanskega maratona med teoretičnim načrtovanjem in po programu tekaškega trenerja (Vir: Lasten)



Graf 2: Prikaz razlike pretečenih počasnih in hitrih kilometrov v dvanajsttedenskem programu vadbe teka za 21-kilometrski izziv Ljubljanskega maratona med teoretičnim načrtovanjem in po programu tekaškega trenerja (Vir: Lasten)

5 RAZPRAVA IN SKLEP

Načrtovanje je eno najpomembnejših področij tekaške vadbe. Govorimo o optimizaciji med seboj povezanih aktivnosti vadbenega procesa, ki ima za cilj doseganje boljših rezultatov. Pri tem je potrebno vložiti ogromno truda, zato je potreba po načrtovanju še toliko večja.

Raziskava v diplomskem delu je pokazala, da doseganje tekaških ciljev zahteva dolgoročno planiranje in postavljanje ciljev v letnih oziroma večletnih ciklikih, saj je očitno, da tekaške odličnosti ni mogoče doseči na hitro, kot si jo verjetno včasih vsi želimo.

Diplomsko delo je s pomočjo intervjujev potrdilo že znana dejstva in odkrilo nekaj novih spoznanj. Navedeni odgovori dokazujejo, da za tek obstajajo določena pravila, ki jih ne smemo spregledati, vendar tekači v življenju napredujejo le tako, da tek občutijo s celim telesom in zahtevajo več predvsem od sebe. Če se ti zazdi, da bi rad šel malo hitreje, tečeš hitreje, vedno je treba paziti, da lahko dober občutek, ki ti ga vzbuja tek, preneseš na naslednji dan.

V diplomskem delu sem v celoti predstavila osnovne smernice tekaške pripravljenosti za rekreativne tekače. Pomembno je, da ne spregledamo zank tekaškega procesa, ki se pojavijo šele, ko začnemo izvajati program vadbe. Če želimo doseči napredek v naši tekaški pripravljenosti, je sledenje grafičnega prikaza praktičnega načrtovanja tekaškega procesa prava pot. Ta vključuje načrtovanje vseh tekaških aktivnosti, ki nas vodijo do pravega cilja:

- ✓ Upoštevajmo teoretične osnove: motivacijski pristop k teku, ustrezna prehrana in pravilna hidracija ter uporabljanje pravilne tehnike teka, s katerimi se strinjajo tudi izkušeni tekaški trenerji in so po njihovem mnenju v praksi neizbežne.
- ✓ Pri izbiri tekaške obutve, oblačil in ostale opreme lahko govorimo le o udobju, zato naj nas neprimerna izbira ne ustavi, tecimo dalje.
- ✓ Med izvajanjem programa vadbe upoštevajmo realne pogoje, po potrebi temu prilagodimo program. Ne pozabimo, da se intenzivnost in dolžina tekov v zadnjem tednu pred maratonom močno zmanjšata, le tako bomo našemu telesu na dan tekme omogočili spočitost in optimalno pripravljenost.

Na koncu odkrivanja skrivnosti veščine tekaških priprav se sprašujem, ali se dober tekač rodi ali naredi. Dejstvo je, če je tek naš način življenja že od otroških dni, je lažje, nikoli pa ni prepozno začeti. Pri vsakem začetku je dobro poznati osnovna teoretična znanja o teku, sicer pa, kot pravi Urban Praprotnik, »dober tekač uživa v teku, torej naučimo se naučimo uživati«. Vedno pa se lahko prepustimo vadbi pod strokovnim tekaškim vodstvom. V diplomski nalogi smo spoznali uporabnost njihovih nasvetov, vsako past ali oviro, ki nam pride pod noge, je treba preteči in jo uporabiti kot izboljšavo.

Naj svoje pisanje sklenem z ugotovitvijo, da je tek sicer ena sama kratka beseda, a je to obenem zelo kompleksen proces.

LITERATURA IN VIRI

Knjige:

- Ambrož, M. (2012). *Vodenje projektov*. Učno gradivo, B&B, Kranj.

Članek v reviji:

- Grom, G. (2011). Članek, ki obravnava temo o prehrani pred, med in po dolgotrajni aktivnosti, *Tek PLUS*, številka 3, strani 66–67.
- Hočevar, G. (2012). Članek, ki obravnava temo o dihanju, *Tek PLUS*, številka 11, stran 30.
- Jaklič, A. (2012). Članek, ki obravnava zgodbo o copatu, o drugi koži, *fit polet*, številka 12, stran 33.
- Perčič, I., Dolenc, K. (2010). Članek, ki obravnava popoln pregled tekaških copat, *polet TEK*, stran 29.
- Piškur, B. (2011). Članek, ki obravnava temo o tekaški vadbi v zrelih letih, *Tek PLUS*, številka 3, stran 16.
- Piškur, B. (2012). Članek, ki obravnava temo o pripravah na maraton, *Tek PLUS*, številka 11, stran 12.
- Piškur, B. (2012). Članek, ki obravnava temo o pripravah na maraton, *Tek PLUS*, številka 12, stran 58.
- Širca Čampa, A., Vrečar, D. (2011). Članek, ki obravnava tek in regulacijo telesne teže, *Tek PLUS*, številka 3, stran 70.
- Širca Čampa, A., Vrečar, D. (2012). Članek, ki obravnava prehrano med tekom v vročih dneh, *Tek PLUS*, številka 11, strani 71–72.

Spletne strani:

- Černoga, M. (2011). Vsak, ki teče, je zmagovalec. Pridobljeno 16. 10. 2012 z naslova <http://mojezdravje.dnevnik.si/si/Gibanje/2398/Vsak+ki+te%C4%8De+je+zmagovalec+>.
- Kako pravilno dihati med tekom? Nasveti. Tečemo skupaj. Pridobljeno 4. 7. 2012 z naslova <http://tecemo.aktivni.si/nasveti/kako-pravilno-dihati-med-tekom/>.
- Prehrana tekača (28. 9. 2010). Aktivni.si. Pridobljeno 24. 9. 2012 z naslova <http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/prehrana-tekaca/>.

- Psihologija za tekače: Kako ostati motiviran? (18. 6. 2012). Tečemo skupaj. Pridobljeno 16.10. 2012 z naslova <http://tecemo.aktivni.si/psihologija-za-tekace/psihologija-za-tekace-kako-ostati-motiviran/>.
- Psihologija za tekače: Zakaj ravno tek? (11. 6. 2012). Aktivni.si. Pridobljeno 16. 10. 2012 z naslova <http://www.aktivni.si/tek/psihologija-za-tekace-zakaj-ravno-tek/>.
- Škof, B. (2009). Kakšna je optimalna tehnika teka? Pridobljeno 22. 9. 2012 z naslova <http://tek.si/kaksna-je-optimalna-tehnika-teka>.
- Zagrajšek, J. (2010). Tehnika teka – pogoj za hitrejši in bolj sproščen tek. Pridobljeno 13. 11. 2012 z naslova <http://www.aktivni.si/tek/tehnika-teka-pogoj-za-hitrejsi-in-bolj-sproscen-tek/>.

KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Grafični prikaz teoretičnega načrtovanja tekaškega procesa</i>	20
<i>Slika 2: Grafični prikaz praktičnega načrtovanja tekaškega procesa</i>	33

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Primer uravnoteženega jedilnika s 1500 kcal</i>	6
<i>Tabela 2: Izguba telesne vode pri odraslem glede na temperaturo zraka in telesno aktivnost</i>	7
<i>Tabela 3: Količina toplote in mineralov pri izgubi enega litra znoja</i>	7
<i>Tabela 4: Število kosov oblačil pri različnih temperaturah</i>	9
<i>Tabela 5: Priporočljiva količina pretečenih kilometrov tedensko glede na starost</i> ...	14
<i>Tabela 6: Dvanajsttedenski program vadbe teka za Ljubljanski maraton, ciljna razdalja 21 kilometrov v času 1:45:00</i>	18
<i>Tabela 7: Dvanajsttedenski program vadbe teka za Ljubljanski maraton 2012, ciljna razdalja 21 kilometrov v času 1:45:00 - vadbeni načrt Grega Zore</i>	32
<i>Tabela 8: Doseženi časi tekača na Ljubljanskih maratonih</i>	32

KAZALO GRAFOV

<i>Graf 1: Prikaz razlike pretečenih kilometrov v dvanajsttedenskem programu vadbe teka za 21-kilometrski izziv Ljubljanskega maratona med teoretičnim načrtovanjem in po programu tekaškega trenerja</i>	35
<i>Graf 2: Prikaz razlike pretečenih počasnih in hitrih kilometrov v dvanajsttedenskem programu vadbe teka za 21-kilometrski izziv Ljubljanskega maratona med teoretičnim načrtovanjem in po programu tekaškega trenerja</i>	35