

ZGODOVINA ŠPORTA

Zgodovina športa je del splošne zgodovine. Proučuje posebne oblike dejavnosti človeka skozi čas. Šport je star toliko kot človeštvo, toliko, kot je staro tekmovalništvo in igra. Na začetku se je človek trudil predvsem za preživetje, z izpopolnjevanjem orodja pa je postopno pridobival prosti čas. Igra, povezana z motoriko, se je postopno razvila v gimnastiko in kasneje v šport.

OLIMPIJSKE IGRE

Tekmovalništvo in športno merjenje moči je staro. Prvi zabeleženi veliki športni dogodek, **olimpijske igre** (776 pr. n. š.), so dobile ime po Olimpiji v Grčiji. Tekmovalci so se pomerili v teku na stadionu. Sčasoma so prerasle v vsegrški športni, politični in kulturni dogodek, olimpijske zmagovalce so častili kot heroje. V času iger so prekinili medsebojne vojne spopade.

Igre v Olimpiji so prirejali skoraj 1200 let. Z rimsko nadvlado so začele izgubljati svoj pomen in leta 393 jih je cesar Teodozij prepovedal.

Ideja za oživitve olimpijskih iger se je rodila, ko so nemški arheologi sredi 19. stoletja odkrili ruševine antične Olimpije. V istem času je francoski baron **Pierre de Coubertin** prišel do sklepa, da je treba izboljšati telesno pripravljenost francoskih vojakov. Zamislil si je mednarodne olimpijske igre kot način zблиževanja narodov, na katerem bi se mladeniči in mladenke pomerili v športnih disciplinah, namesto da se spopadajo v vojni.

V Parizu so leta 1894 sklenili, da olimpijske igre moderne dobe organizirajo vsake štiri leta. Prve so bile leta 1896 v Atenah, v domovini antičnih olimpijskih iger. Nastopilo je 241 športnikov na 43 tekmovalnih v devetih športih. Na olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008 je nastopilo 10.500 športnikov na 302 tekmovalnih v 28 športnih panogah. Ženske so prvič nastopile na olimpijskih igrah leta 1900 v Parizu.

Prvi Slovenec, ki je osvojil olimpijsko kolajno (srebrno) je bil Rudolf Cvetko leta 1912 v Stockholmu (sablanje), legendarni Leon Štukelj pa je osvojil zlato na drogu in v mnogoboju leta 1924 v Parizu ter zlato na krogih v Amsterdamu (1928).

ŠPORT

PRIROČNIK ZA ŠPORTNO VZGOJO ZA TRETJE TRILETJE OSNOVNE ŠOLE

športna vzgoja

športi

zdravo življenje

LETNE OLIMPIJSKE IGRE:

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. 1896 Atene (Grčija) | 16. 1956 Melbourne (Avstralija) |
| 2. 1900 Pariz (Francija) | 17. 1960 Rim (Italija) |
| 3. 1904 Saint Louis (ZDA) | 18. 1964 Tokio (Japonska) |
| 4. 1908 London (V. Britanija) | 19. 1968 Ciudad de Mexico (Mehika) |
| 5. 1912 Stockholm (Švedska) | 20. 1972 München (Nemčija) |
| 6. 1916 Berlin (Nemčija)* | 21. 1976 Montreal (Kanada) |
| 7. 1920 Antwerpen (Belgija) | 22. 1980 Moskva (ZSSR) |
| 8. 1924 Pariz (Francija) | 23. 1984 Los Angeles (ZDA) |
| 9. 1928 Amsterdam (Nizozemska) | 24. 1988 Seul (Južna Koreja) |
| 10. 1932 Los Angeles (ZDA) | 25. 1992 Barcelona (Španija) |
| 11. 1936 Berlin (Nemčija) | 26. 1996 Atlanta (ZDA) |
| 12. 1940 Helsinki (Finska)** | 27. 2000 Sydney (Avstralija) |
| 13. 1944 London (V. Britanija)** | 28. 2004 Atene (Grčija) |
| 14. 1948 London (V. Britanija) | 29. 2008 Peking (Kitajska) |
| 15. 1952 Helsinki (Finska) | 30. 2012 London (V. Britanija) |

*odpadle zaradi 1. svetovne vojne

**odpadle zaradi 2. svetovne vojne

ZIMSKE OLIMPIJSKE IGRE

Januarja 1924 so v Chamonixu, pod pokroviteljstvom *Mednarodnega olimpijskega komiteja (IOC)* in v povezavi z olimpijskimi igrami v Parizu, organizirali teden zimskih športov, ki je zelo uspel. IOC se je odločil, da bo organiziral tudi **zimske olimpijske igre**. Od leta 1992 zimske olimpijske igre niso istega leta kot letne, temveč dve leti za njimi.

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. 1924 Chamonix (Francija) | 12. 1976 Innsbruck (Avstrija) |
| 2. 1928 St. Moritz (Švica) | 13. 1980 Lake Placid (ZDA) |
| 3. 1932 Lake Placid (ZDA) | 14. 1984 Sarajevo (SFRJ) |
| 4. 1936 Garmisch-Partenkirchen (Nemčija) | 15. 1988 Calgary (Kanada) |
| 5. 1948 St. Moritz (Švica) | 16. 1992 Albertville (Francija) |
| 6. 1952 Oslo (Norveška) | 17. 1994 Lillehammer (Norveška) |
| 7. 1956 Cortina d'Ampezzo (Italija) | 18. 1998 Nagano (Japonska) |
| 8. 1960 Squaw Valley (ZDA) | 19. 2002 Salt Lake City (ZDA) |
| 9. 1964 Innsbruck (Avstrija) | 20. 2006 Torino (Italija) |
| 10. 1968 Grenoble (Francija) | 21. 2010 Vancouver (Kanada) |
| 11. 1972 Sapporo (Japonska) | |

Olimpijske igre (OI) so športni dogodek, ki se odvija vsake štiri leta.

Olimpijada je štiriletno obdobje med zaporednimi olimpijskimi igrami.

Olimpijski gesli:

Hitreje, više, močnejše.

Pomembno je sodelovati, ne zmagati.

PARAOLIMPIJSKE IGRE

Od leta 1960 (Rim) ob olimpijskih igrah organizirajo tudi igre invalidov – športnikov.

Imenujejo se **paraolimpijske igre**.

GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI

Motorične sposobnosti odločajo o učinkovitosti našega gibanja. Od njih je odvisna izvedba naših gibov. Osnovne gibalne sposobnosti se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih.

Motorične sposobnosti so delno **prirojene** (dane ob rojstvu) in delno **pridobljene** (odvisne od vadbe in načina življenja).

Poznamo šest primarnih gibalnih sposobnosti:

- **Hitrost**
- **Moč**
- **Gibljivost**
- **Ravnotežje**
- **Koordinacija**
- **Preciznost**
- **Vzdržljivost** (funkcionalna sposobnost)

HITROST

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem času.

Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog.

V veliki meri (90 % – 95 %) je prirojena in jo je možno dodatno razvijati le v zgodnjem otroštvu.

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost:

- fiziološki dejavniki (aktivnost gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti in prehodnost sinaptičnih barier, delovanja centra za inverzno regulacijo gibanja, mišični tonus)
- biološki dejavniki (struktura mišičnih vlaken, energijske zaloge mišic)
- psihološki dejavniki (motivacija, trema)
- morfološki dejavniki (položaj prirastišča na skeletu, podkožno maščobno tkivo, mišična masa)
- povezanost z drugimi motoričnimi sposobnostmi (gibljivost, eksplozivna moč, koordinacija).

Vaje za hitrost: hitri tek na 30 m, 60 m.

V osnovni šoli merimo napredek učencev s tekom na 60 metrov.

MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil.

Potrebna je za vsako fizično delo, pa tudi za pravilno telesno držo. Močnejši ljudje opravljajo fizična dela lažje kot manj močni in se tudi manj utrudijo.

Moč je delno (50 %) prirojena. Treniramo jo z različnimi gibalnimi aktivnostmi, predvsem s tistimi, ki zahtevajo premagovanje teže lastnega telesa ali bremen.

Vaje za moč: sklece, počepi, zgibi, dviganje trupa iz ležečega položaja, plezanje po drogu, dvigovanje bremen itd. V fitness centrih so na voljo različna orodja (trenažerji) in ročke za vadbo posameznih mišic in mišičnih skupin za učinkovito vadbo moči.

Po intenzivnem treningu moči moramo obvezno mišice raztežati in sproščati.

V osnovni šoli merimo napredek učencev z veso v zgibi in z dvigovanjem trupa.

GIBLJIVOST

Gibljivost je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo (z velikim razponom).

Za ohranjanje ali večanje gibljivosti izvajamo raztezne vaje.

Gibljivost je delno (50 %) prirojena in je odvisna od sklepov ter mišic in kit, ki jih obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom pomeni večjo gibljivost. Za treniranje gibljivosti največ uporabljamo vaje tipa *stretching*, pri katerih sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund.