









Strokovno

Ker se tudi naši športniki vedno bolj poslužujejo uteži pri svojem vsakodnevnem treningu...

Vročina je na vishku. Večina se hladi v rekah, jezerih in morju. Pri tem je samo ena pomankljivost...

NAŠ TELEOBJEKTIV

posameznim plavalnim klubom in trenerji od novih plavalcev se veliko pričakuje...

Problemi plavalnih šol

Kakor vsako leto, imamo tudi letos plavalne šole po različnih krajih Slovenije. Učitelji so ponosni...

trdijo, da so otroci se premladi in nerazodni, da bi sami prišli na plavalnišče...

sko kopalnišča, ni pa plavalnih učiteljev, ki bi okolisko mladino pritegnili k takšnemu pouku...

PISMA

iz Slovenije

MURSKA SOBOTA

(FM) - Strelstvo: V počastitev 22. julija - dneva vstaje slovenskega ljudstva...

Med posamezniki je bil najboljši Karel Mlinarič (Tezno) z 528 krogi pred Postružnikom...

Rezultati - ženske: Maribor - Tezno 941 krogov, Maribor Tabor 934 krogov...

Med posamezniki je dosegel največ krogov Alojž Postružnik (Tabor) 255. Sledijo: Zupanič...

Nogomet. V ponedeljek so v Mursko Soboto prispeli nogometiški zagrebški Trešnjevke...

Med posameznicami je bila najboljša Hilda Štern (Tezno) z 249 krogi. Sledijo Veršič, Trup...

Republiško prvenstvo v tenisu

Nekaj presenečenj

Na igriščih v Ljudskem vrtu je bilo zaključeno letošnje XVIII. republiško prvenstvo Slovenije...

Pomurski pokalni prvak je postalo moštvo Sobote, ki je v finalni tekmi premagalo moštvo pomurske nogometne lige...

Pri članicah je pripravila Kranjčanka Gunčarjeva lepo presenečenje...

Kvaliteta ženskega tenisa kljub vsemu še vedno ni na zadovoljivi višini...

KONDIICIJSKI TRENING S POMOČJO UTEŽI

V zadnjih letih se vedno bolj poslužujemo vaj z utežmi, da z njimi dosežemo hitro moč...

strokovno literaturo je zbral in izdal Toni Nett v svoji knjigi 'Training z utežmi'...

SPREMEMBA OBLIKE MIŠIC

Reden način vadbe z utežmi oblikuje mišice v nekem določbenem smislu...

pridobivanje surove moči (možnost prevladovanja največjega odpora ne glede na čas)

razvoj hitre moči (možnost hitrega premaganja nekega relativno visokega odpora v čim krajšem času)

pridobivanje mišične vzdržljivosti (prevladovanje nekega relativno majhnega odpora v daljšem času)

Cilj treninga mišic pri atletu, metalcu ali skakalcu je na primer hitra moč...

DEBELINA MIŠIC - MIŠIČNA MOČ

Mišična moč je odvisna od debeline mišič, to je od površine prečnega prereza mišice...

debelina je v razvoju odvisna od zakona postopnosti. Tip atletsko razvitega človeka po razvil debelejšie mišice...

ATLETU SO POTREBNE DOLGE MIŠICE

Rezultat krepitve tako imenovane surove moči so debelejšie mišice...



Železarna na Jesenicah skrbi tudi za rekreacijo svojih nameščencev in občanov iz bližnje in daljnje okolice...

in kratke mišice, medtem ko vaje hitre moči razvijajo dolge mišice, ki so za atletske discipline najbolj prikladne...

OB ZAČETKU TRENINGA POSTANE MIŠICA TANJŠA

Ko pričnemo z vajami za moč, postane mišica najprej tanjša. Z obremenitvijo se namreč menja kvaliteta zgradba mišice...

Zmanjšanje teže atleta ob začetku treninga se nanaša torej na zmanjšanje masti in vode v mišicah...

TVĐ Partizan Sp. Šiška kaže v zadnjih letih stalen napredek v vseh vrstah svoje dejavnosti. Ze lansko leto je bilo med najboljšimi društvi v Sloveniji...

Obisk pri telesnozgojnih organizacijah

Nenehen napredek TVĐ Partizan Sp. Šiška

TVĐ Partizan Sp. Šiška kaže v zadnjih letih stalen napredek v vseh vrstah svoje dejavnosti. Ze lansko leto je bilo med najboljšimi društvi v Sloveniji...

uspehe so letos dosegli zlasti telovadci in rokometaši. Telovadci so osvojili kar 7 republiških prvenstev...

šolah »Hinka Smrekarja« in »Zvonka Runka« ima društvo organizirani stalni rokometni šoli, iz katerih črpa kadre za vse svoje ekipe...

Ob zaključku sezone je društvo priredilo telovadno športno popoldne, na katerem so vsi pripadniki in vse sekcije društva pokazali sadove celoletnega dela...

Rezervirano za bralce

ALI SO ODLOČITVE OBČINSKE ZVEZE PRAVILNE?

V Zagorju imamo dve nogometni moštvi - Svoboda in Proletaec. Obe podpira Občinska zveza za telesno kulturo...

Na vaše pismo naj vam na kratko pojasnimo, da ima Občinska zveza za telesno kulturo precejšnje kompetence...

SE PRIPOMBE NA UREJANJE POLETA

V eni izmed zadnjih števil Poleta sem prebral v rubriki »Rezervirano za bralce« pismo Jožeta Makovca iz Planice...

KDO JE CASSIUS CLAY?

Večkrat sem slišal o bokserju črnu Clayu olimpijskemu zmagovalcu polteške kategorije v Rimu...





