

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

KLEMEN ARH

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

**NEKATERE ZNAČILNOSTI VADBE SLOVENSКИH
REKREATIVNIH TEKAČEV**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR
prof. dr. Branko Škof

RECENZENT
prof. dr. Milan Čoh

Avtor dela
KLEMEN ARH

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju prof. dr. Branku Škofu za možnost pisanja diplomskega dela na področju teka. Zahvaljujem se mu tudi za vso pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se staršema Ani in Lojzetu, ki mi omogočata študij na Fakulteti za šport in me pri tem vseskozi podpirata in spodbujata.

Hvala bratoma Mateju in Štefanu za pomoč pri nastajanju te diplomske naloge, sestri Polonci, hvala Katji in Štefanu za pomoč pri prevajanju ter vsem ostalim, ki ste me prenašali.

Velika zahvala gre moji puncu Mateji za njeno veliko pomoč, priganjanje in potrpljenje.

Ključne besede: vadbeni proces, tek, obseg in kakovost vadbe, razlika med spoloma

NEKATERE ZNAČILNOSTI VADBE SLOVENSКИH REKREATIVNIH TEKAČEV

Klemen Arh

IZVLEČEK

Tek je med Slovenci, ki živijo zdravo in aktivno življenje, zaradi svoje enostavnosti in veliko pozitivnih učinkov, zelo priljubljen način rekreacije. S postopno, redno in neprekinjeno kakovostno vadbo primerne obsega lahko pomembno vplivamo na uspešnost teka.

V diplomski nalogi smo ugotavljali razlike v obsegu in kakovosti tekaškega treninga glede na spol. Vzorec je obsegal 1310 tekačic in tekačev, ki so sodelovali na 15. Ljubljanskem maratonu in izpolnili spletni anketni vprašalnik z naslovom »Življenje, trening in zdravstveno stanje tekačev«. Podatki so bili obdelani z računalniškim programom SPSS statistics 17.0.

Ugotovili smo, da je vadba moških obsežnejša tako z vidika trajanja kot tudi pretečenih kilometrov. Tekachi in tekačice v trening pogosto (do dvakrat tedensko) vključujejo tudi druge športne aktivnosti, tako eni kot drugi pa večinoma ne vadijo po programu. Dobra petina žensk (20,8 %) zaupa programu, ki so jim ga pripravili tekaški trenerji. 36,4 % moških si okvirni program vadbe določi sama. Tekaški dnevnik piše slaba polovica moških in le četrtina žensk. Pri nadzoru tekaške vadbe z elektronskimi pripomočki prevladuje uporaba merilcev srčnega utripa. Vadba slovenskih rekreativcev je raznolika, kar kažejo tudi rezultati vključevanja vaj za moč, gibljivost in tekaško tehniko v redno vadbo. Največ neizkoriščenih potencialov v treningu rekreativnih tekačev je v načrtovanju, nadzoru in analizi vadbene procesa.

Keywords: training process, running, training quantity and quality, gender differences

Some training characteristics of Slovenian recreational runners

Klemen Arh

ABSTRACT

Among Slovenians, who live healthy and active life, running is a very popular way of exercise because of its simplicity and the many positive effects. With gradual, regular and continuous quality training of a proper extent great progress in our running abilities can be achieved.

In this bachelor thesis we deal with differences between male and female runners regarding the quantity and quality of running training. Our pattern covered 1310 runners who participated in the 15th Ljubljana marathon and filled in the questionnaire entitled „Runners' Life, Training and Health Condition“. All the data was processed using the computer program SPSS statistics 17.0.

We have discovered that men's training is more extensive considering duration and mileage. Both male and female runners often include other sport activities in their training (nearly twice per week). The majority of runners does not use any preliminary prepared training programme. More than a fifth of women (20,8 %) trust the running programme prepared by their coaches. 36,4 % of men prepare their own framework for the running training. Only a quarter of female and almost a half of male runners keep their running diary. In order to control training with electronic devices the majority uses heartbeat sensors. Slovenian recreational runners have very diverse training habits as they include several exercises in their regular training for increasing power, agility and running technique. Unfulfilled potential can be seen in planning, controlling and analysing the training process.

KAZALO

1. UVOD	7
1.1. Pomen teka	7
1.2. Biomehanske in fiziološke značilnosti dolgotrajne obremenitve med tekom	7
1.3. Rekreativni tek	10
1.4. Značilnosti vadbe tekačev na daljše razdalje.....	11
1.5. Cilji in hipoteze	13
2. METODE DE LA.....	14
2.1. Vzorec	14
2.2. Opis vprašalnika	14
2.3. Statistične metode.....	14
3. REZULTATI IN RAZLAGA.....	15
3.1. Demografski podatki	15
3.2. Vadbeni proces rekreativnih tekačev v Sloveniji	17
3.3. Obseg vadbe	17
3.4. Kakovost vadbe	18
4. SKLEP.....	23
5. LITERATURA.....	25
6. PRILOGA.....	26

1. UVOD

1.1. Pomen teka

Tek danes pomeni mnogo več kot le način premikanja na eni ali vrhunski šport na drugi strani. Tek je v zadnjem času postal pravi družbeni fenomen. S tem seveda mislimo predvsem na rekreativni tek, šport, ki navdušuje ljudi vseh profilov po celem svetu.

Razlogov za priljubljenost takega načina preživljanja prostega časa je veliko. Tek je dostopen vsakomur, zanj ne potrebujemo veliko, pomembnejša je predvsem volja. Med tekom se gibljemo v naravi in na svežem zraku, sproščamo, družimo s prijatelji, navezujemo nove stike in tudi učimo discipline. Odkrivamo svoje zmožnosti in jih izboljšujemo, prav tako izboljšujemo tudi svoje zdravstveno stanje ter ohranjamo ali zmanjšujemo telesno težo.

Priljubljenost teka se zelo nazorno kaže tudi v naraščajočem številu rekreativnih tekaških prireditev in njihovi obiskanosti. Teh je iz leta v leto več, organizatorji pa se trudijo z izvirnostjo pritegniti čim širši krog ljudi. Tekme in priprava nanje so gotovo eden pomembnejših motivacijskih sredstev za tek.

Tek spada v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilna struktura cikličnega gibanja, pri čemer je osnovni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom. Je osnova športa nasploh in temeljna disciplina atletike.

Glede na atletske opredelitev rekreativni tek v večini primerov sodi med teke na dolge proge. Ti spadajo med vzdržljivostne teke, pri katerih je najpomembnejša dolgotrajna oz. superdolgotrajna vzdržljivost, ki temelji na aerobnih energijskih procesih.

1.2. Biomehanske in fiziološke značilnosti dolgotrajne obremenitve med tekom

Vzdržljivost je kompleksna sposobnost, ki je definirana z učinkovitostjo funkcionalnih sistemov za produkcijo energije, potrebne za tek, s psihološkimi dejavniki (moč volje, vztrajnost, sistem vrednot, visok prag bolečine) in z optimalno tehniko gibanja, ki v tekih na dolge proge pomeni predvsem čim bolj racionalen način trošenja ustvarjene energije (Škof, 2007 in Čoh, 2001).

Tek je ciklično gibanje, ki temelji na ekscentrično-koncentričnem delovanju. Človeško telo sestavlja približno šeststo mišic. Med tekom imajo skoraj vse določeno nalogo, najpomembnejše pa so mišice spodnjih ekstremitet, ki zagotavljajo gibanje oz. tek.

Največje sile v obliki ekscentričnih kontrakcij mišice spodnjih ekstremitet prenašajo v fazi sprednje opore oz. pri amortiziranju stika stopala s podlago. Faza sprednje opore se nadaljuje s fazo zadnje opore, v kateri se tekač s koncentrično kontrakcijo odriwa naprej. Po končanem

odrivu sledi faza zadnjega zamaha in nato še faza sprednjega zamaha, ki mu zopet sledi faza sprednje opore (Čoh, 1992). V fazi sprednje opore prevladujejo ekscentrične kontrakcije, v vseh ostalih treh fazah pa koncentrične.

Tek temelji na gibanju v treh sklepih nog - v kolku, kolenu in gležnju. Kolčni sklep spada med kroglaste sklepe, ki omogočajo gibanje v več smereh. Prva skupina mišic, ki izvajajo gibanje v kolku, so glutealne (zadnjične) mišice. Gluteus maximus potegne stegnenico nazaj do ravnine s trupom, kar je ekstenzija (izteg) kolčnega sklepa. Ostali dve glutealni mišici, gluteus minimus in gluteus medius pa podpirata trup, ko je težišče telesa na eni nogi. Druga mišična skupina, ki izvaja gibanje v kolku, je iliopsoas (črevnično ledvena), sestavljena iz mišic iliacus in psoas. Iliopsoas je antagonist glutealnih mišic, saj izvaja fleksijo (upogib) kolčnega sklepa, kar pomeni, da vleče stegnenico naprej in navzgor. Tretja mišična skupina v kolku so mišice v dimljah. Adduktorji (primikalke) kolka: adduktor brevis, adduktor longus in adduktor magnus primaknejo stegnenico v medialni smeri ter rotirajo stegnenico navzven. Med adduktorje kolka spadajo tudi mišice pectineus, sartorius in gracilis.

Koleno je tečajast sklep, kar mu omogoča fleksijo in ekstenzijo. Zaradi ureditve ligamentov v kolenskem sklepu lahko koleno tudi nekoliko rotira. Fleksijo kolena opravlja mišična skupina hamstring, ki jo sestavljajo mišice semimembranosus, semitendinosus in biceps femoris. Štiriglava stegenska mišica ali quadriceps je antagonist hamstringa in izteguje koleno. Sestavljena je iz mišic vastus medialis, vastus lateralis, vastus intermedius in rectus femoris.

Gležnj ali zgornji skočni sklep je po zgradbi prav tako tečajast sklep. Za tek pomembno ekstenzijo gležnja opravljata mečni mišici; to sta soleus in gastrocnemius, ki skupaj tvorita mišično skupino triceps surae. Gastrocnemius je dvosklepna mišica, ki s svojo kontrakcijo povzroča tudi fleksijo kolena (Newsholme idr., 1999, Hlača, 2011).

Optimalna tehnika gibanja v tekih na dolge proge pomeni čimbolj racionalno porabo ustvarjene energije. Ekonomičnost teka lahko razumemo kot razmerje med porabljeno energijo in opravljenim delom. Odvisna je od biomehanskih in fizioloških faktorjev.

Biomehanski:

- telesna višina – za ženske je najprimernejša nekoliko večja višina od povprečne, za moške pa malce podpovprečna
- somatotip – v prednosti je ektomorfni tip, katerega glavne značilnosti so nizka telesna teža, dolge in suhe okončine, ozka ramena in boki
- delež telesne maščobe – manjši kot je, bolje je, saj predstavlja dodatno težo, ki na ekonomičnost teka vpliva negativno
- stopala – tako kot telesna višina tudi (malo) podpovprečno dolga stopala izboljšujejo ekonomičnost teka

- tekaški copati - lahki (manj dodatne teže), dobro blaženi (olajša delo mišic pri blaženju) in odzivni (vračajo čim večji delež vložene energije)
- kinematika teka – nihanje centralnega težišča telesa v vertikalni smeri naj bo čim manjše. Več energije se tako lahko porabi za horizontalno gibanje. Roke med tekom skrbijo za rotacijsko stabilnost trupa, vendar s pretiranim mahanjem porabljamo preveč energije.

Ekonomičnost teka merimo s porabo kisika (maksimalna aerobna kapaciteta – V_{O_2max}). Nekateri fiziološki dejavniki ekonomičnosti teka so prirojeni, zato tekač nanje skoraj nima vpliva, medtem ko na druge lahko vplivamo z vadbo. V največji meri se to dogaja med samim treningom teka. Večje kot je število (pravilnih) ponovitev, boljša je tehnika in bolj se hkrati prilagaja mišično-živčni sistem.

Največje prilagoditve na trening se pojavijo pri tistih hitrostih, pri katerih tekač največ teče. Če tekač pospeši hitrost teka na hitrost, ki je ne trenira, se bodo kmalu pojavile predvsem mišično-živčne težave, ker mišično-živčni sistem pri takih hitrostih ni vajen funkcionirati. Raziskave so pokazale, da povišanje ekonomičnosti pri višjih hitrostih teka poveča tudi ekonomičnost pri nižjih hitrostih teka do določene mere (Hlača, 2011).

Velik vpliv na ekonomičnost teka ima tudi moč spodnjih okončin. Bolj tog kot je mišično tetivni kompleks, več elastične energije lahko izrablja tekač. V ta namen tekači v svoj proces treninga vključujejo pliometrično vadbo.

Giblјivost pri teku lahko pomeni omejitveni dejavnik. Pretirana giblјivost predvsem v gležnju lahko postane velik potrošnik energije zaradi potrebe po stabilizaciji. Za tek zadostuje, da tekač dosega normalne amplitude v posameznih sklepih.

Mišice za gibanje kot je tek potrebujejo energijo, ki jo ustvarjajo v metabolnih procesih. Glavni vir energije so aerobni procesi, del pa se je proizvede tudi iz anaerobnih laktatnih procesov. Mišice energijo dobijo prek adenzin trifosfata (ATP), ki jo sprosti in se spremeni v adenzin difosfat (ADP). Najbolj neposredni vir mišične energije so fosfageni, ki se nahajajo v mišici.

ATP → ADP + energija

V aerobnih energijskih procesih se za obnavljanje ATP-ja iz ADP-ja in fosfata (P) porabljajo ogljikovi hidrati in maščobne kisline, ki izgorevajo v prisotnosti kisika, stranska produkta pa sta ogljikov dioksid in voda (Ušaj, 2003). Aerobni procesi se vedno izvajajo ob dovolj veliki količini kisika.

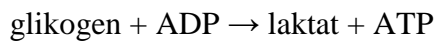
glikogen + kisik + ADP → ogljikov dioksid + ATP + voda

maščobne kisline + kisik + ADP → ogljikov dioksid + ATP + voda

Aerobni energijski procesi lahko kot gorivo porabljajo tudi laktat, če je bila obremenitev intenzivna in je prišlo do tvorbe le-tega. Produkti so isti kot pri prej omenjenih gorivih (Arcelli in Canova, 2001):



Anaerobni laktatni procesi skrbijo za energijo pri obremenitvah, ki trajajo od 15 sekund do 2 minuti. Za obnavljanje ATP se porablja glikogen iz mišic in jeter, kot produkt pa nastaja laktat, ki iz mišic prehaja v kri, znižuje pH vrednost in ovira normalno delovanje organizma.



Pomemben dejavnik pri dolgotrajni obremenitvi med tekom je tudi anaerobni (laktatni) prag. Ta točka, ki se nahaja okoli 85-90 % Vo_2max , pomeni porušenje ravnovesja med proizvodnjem in porabo laktata, ki se začne kopičiti v krvi in mišicah, s tem znižuje pH in ruši homeostazo v telesu. Na tej stopnji se vključijo tudi dodatna hitra mišična vlakna, zmanjša se poraba maščob, poveča pa poraba ogljikovih hidratov. Vsi ti pojavi povzročajo utrujenost, zato je dobro, da do njih pride čim kasneje oz. pri čim višji hitrosti.

Kljub vsem pozitivnim vplivom teka na človeški organizem, pa tako kot pri drugih športih, rekreativnih in profesionalnih, tudi tu prihaja do poškodb. V osnovi jih ločimo na akutne in kronične oz. preobremenitvene poškodbe. Do akutnih poškodb pride nenadoma; najpogostejše so rane, zvini, zlomi in nategnjene mišice. Kronične poškodbe pa so posledica pretirane vadbe s premalo počitka, nezadostnega raztezanja po vadbi, neprimerne tekaške tehnike in opreme. Najpogosteje prihaja do patelofemoralnega sindroma, sindroma iliotibialnega trakta, plantarnega fascilitisa, vnetja pokostnic, tetiv, kosti, mišičnih krčev, preobremenitvenih zlomov, zakasnjene mišične bolečine...

Nikakor pa ne smemo pozabiti na pomen motivacije in okolja na uspešnost teka na dolge proge. Motivacija pri tovrstni obremenitvi mora biti na nivoju dolgotrajnejšega ohranjanja srednje intenzivnega vzburljenja. Najpomembnejši okoljski vplivi pa so: nadmorska lega, temperatura okolja in onesnaženost zraka (Ušaj, 2003).

1.3. Rekreativni tek

Ljudje se za tek odločajo iz zelo različnih razlogov. Velik vpliv na priljubljenost teka imajo zdravstvene organizacije, ki so v zadnjih desetletjih začeli s promoviranjem zdravega aktivnega načina življenja, katerega pomemben element je lahko tudi tek. Z zamikom so se tej kampanji pridružili tudi mediji in njihova prisotnost v rekreativnem teku še vedno narašča. Tek je danes omenjan prav na vsakem koraku, zato je pogost razlog za ukvarjanje z njim tudi njegova priljubljenost, aktualnost oz. modernost.

Tek v primernih količinah vsekakor pozitivno vpliva na zdravje. Srce se okrepi in bije počasneje ter gospodarnejše. Mišice, predvsem nog, postanejo močnejše. Tek vpliva na kostno gostoto in je tako dobro preventivno sredstvo pred osteoporozo. Zmanjšuje možnost rakastih obolenj in sladkorne bolezni. Med tekom je opazno povečana poraba energije (maščobe), zato pogosto služi kot sredstvo hujšanja. Rekreativni tek naj bi se najpogosteje odvijal v naravi, kjer se lahko nadihamo svežega zraka, ki poleg aktivnosti še dodatno pripomore k povečanju vitalne kapacitete pljuč. Tempo današnjega življenja je vse hitrejši, kar povzroča velik stres. Tek ga omogoča omiliti, saj prinaša prepotrebno sprostitvev in pozitivne misli. Redna vadba in napredek krepi samozavest, saj se tekač v svoji koži dobro počuti, kar pomaga tudi v boju proti depresiji. Vsekakor tek zelo dobro vpliva na psihološko stanje posameznika, kar pripomore k boljši učinkovitosti tudi na drugih področjih življenja.

Ljudje so tekli že v pradavnini, kar pove marsikaj o naravnosti in enostavnosti tega športa. Danes potrebujemo le udobna oblačila, tekaške copate in že smo opremljeni za tek. Tečemo lahko praktično kjerkoli in kadarkoli, sami ali v družbi, v tišini ali ob spodbudni glasbi ... Tek na rekreativnem nivoju je za razliko od ostalih športov primeren za vsa starostna obdobja, od otrok do starostnikov.

1.4. Značilnosti vadbe tekačev na daljše razdalje

Proces športne vadbe, v našem primeru teka na dolge proge, je sestavljen iz zaporedja štirih najpomembnejših opravil: načrtovanje, izvedba, nadzor in ocena vadbenega procesa. V praksi je, kljub enaki pomembnosti vseh štirih opravil, največkrat opravljena samo izvedba, kar pomeni, da ima tudi rekreativni tek na tem področju še veliko neizkoriščenega potenciala (Ušaj, 2003).

Vsaka športna vadba temelji na načelih, ki jo določajo. Pri vadbi vzdržljivosti se tako srečamo z načeli:

- individualnosti,
- postopnosti,
- neprekinjenosti,
- raznovrstnosti in pestrosti,
- nihajoče obremenitve in
- sistematičnosti (Škof, 2007).

Ljudje so si med seboj različni, kar je potrebno upoštevati tudi pri vadbi. Vadba mora biti prilagojena sposobnostim, lastnostim in željam posameznika, saj se le tako lahko izognemo negativnim vplivom na človekovo počutje in dosežemo optimalen napredek v kondicijski pripravljenosti. Zavedati se je potrebno, da enaka obremenitev za različne ljudi pomeni različen napor.

Napredek v športni učinkovitosti je mogoče dosežati le s primernim dražljajem oz. stresno situacijo. Če bi bil ta premajhen, možnost napredka ni dobro izkoriščena, v obratnem primeru

pa lahko pride do poškodb zaradi pretiravanja. Zahtevnost vadbe reguliramo z dvema parametroma: obsegom in intenzivnostjo. Zelo pomembna je postopnost, zato največkrat izmenično povečujemo najprej obseg, nato intenzivnost (Glover in Schuder, 1983).

Pri teku na dolge proge je zelo pomembno upoštevanje načela neprekinjenosti, saj se ob neredni vadbi zaradi prekinitev učinki treninga porazgubijo in izničijo. Odmor (anabolna faza) naj bi trajal tako dolgo, da se obnovijo zaloge energije, ki je bila porabljena med naporom (katabolno fazo) oz. se zmogljivost telesa celo poveča. Izzovemo tako imenovan pojav superkompensacije. Po daljši prekinitvi moramo tako znova začeti, zato je vredno vztrajati v redni, dolgotrajni in neprekinjeni vadbi.

V vadbo teka na daljše razdalje je poleg tekaške vadbe nujno vključevati vadbo moči, gibljivosti, tekaške tehnike, preventivnih vaj pred poškodbami itd. Le raznovrstna vadba daje želene optimalne učinke, poleg tega pa je pestrost pomembna tudi zaradi ohranjanja nivoja motivacije za vadbo.

Osnova delovanja vseh bioloških sistemov je menjavanje obremenitve in počitka. Tudi učinki športne vadbe se pokažejo le ob upoštevanju tega načela. Telesu moramo po obremenitvi dati možnost počitka, med katerim obnovi svoje zaloge energije in odpravi stranske produkte metabolizma, nastale med vadbo, nato ga lahko spet obremenimo in s t.i. nihajočo dinamiko dosegamo optimalne rezultate.

Sistematičnost ima veliko vlogo tako v vsakdanjem življenju kot tudi v procesu športne oz. tekaške vadbe. Vadba mora biti osnovana na nekem zaporedju, od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od splošnega k specialnemu itd.

Poleg načel, ki sem jih povzel po Škofu, bi omenil še načelo racionalnosti, ki pravi, da je potrebno kar največji učinek vadbe izzvati s čim manjšo količino in intenzivnostjo vadbe. To pa je možno le ob upoštevanju načela individualnosti in dobrem nadzoru športne vadbe (Ušaj, 2003).

V tekaškem vadbenem procesu ima veliko vlogo načelo raznovrstnosti vadbe, ki ga običajno izpolnjujemo z izvajanjem vaj za moč, gibljivost in tekaško tehniko. Redno in pravilno izvajanje raznovrstne vadbe v primernem obsegu vodi k kakovostni vadbenega procesa kot celote.

Problem diplomske naloge je spoznati obseg in kakovost športne vadbe slovenskih rekreativnih tekačev.

1.5. Cilji in hipoteze

Zanima me, kako in koliko trenirajo slovenski rekreativni tekači. Diplomsko delo temelji na doseganju dveh ciljev.

1. Ugotoviti želim ali med rekreativnimi tekači in tekačicami obstajajo razlike v obsegu tekaške vadbe in v obsegu ukvarjanja z drugimi športnimi aktivnostmi.

2. Ugotoviti želim razlike med spoloma v kakovosti tekaške vadbe:

a) razlike med spoloma v postopku načrtovanja svoje športne vadbe;

b) razlike med spoloma v spremljanju tekaške vadbe (pisanju tekaškega dnevnika in analizi svojo vadbo in vrednoti napredek;

c) razlike med spoloma v uporabi elektronskih pripomočkov za nadzor vadbe in

d) razlike med spoloma v vsebinski kakovosti vadbe (vključevanje tekaške tehnike, vaj za moč in gibljivost).

H₀1: Tekaška vadba moških in žensk se v obsegu ne razlikuje.

H₀2: Enak delež moških in žensk vadi po vnaprej napisanem programu.

H₀3: Enak delež moških in žensk piše tekaški dnevnik.

H₀4: Moški in ženske v svoj vadbeni proces v enakem obsegu vključujejo vaje za moč, gibljivost in tekaško tehniko.

2. METODE DE LA

2.1. Vzorec

Vzorec je sestavljalo 1310 slovenskih rekreativnih tekačev, ki so leta 2010 sodelovali na 15. Ljubljanskem maratonu. Za potrebe diplomske naloge so bili deljeni po spolu. Moških je bilo 651, žensk pa 659. Njihova povprečna starost je 38 let, najmlajši je bil star 18 let, najstarejša pa 72.

2.2. Opis vprašalnika

Uporabili smo anketni vprašalnik z naslovom Življenje, trening in zdravstveno stanje tekačev. Poleg demografskih podatkov smo merili podatke s področja treninga, in sicer naslednje spremenljivke: količina vadbe teka, vključevanje drugih športnih aktivnosti v vadbeni proces, načrtovanje vadbe s tekaškim programom, pisanje tekaškega dnevnika, uporaba elektronskih pripomočkov, izvajanje vaj za moč, gibljivost in tehniko teka. Vprašalnik v elektronski obliki so anketiranci, ki so bili udeleženci 15. Ljubljanskega maratona izpolnjevali preko spleta.

2.3. Statistične metode

Podatki so bili obdelani z računalniškim programom SPSS statistics 17.0. Za izračun razlik v parametrih z numeričnimi podatki – na ordinalni lestvici smo uporabili T-test in ANOVA, za izračun razlik v parametrih izraženih s frekvencami pa χ^2 test. Statistična značilnost je bila določena pri $p < 0,05$ pri dvosmernem testiranju.

3. REZULTATI IN RAZLAGA

3.1. Demografski podatki

Število in starost sodelujočih po spolu

V raziskavi je sodelovalo 1310 rekreativnih tekačev, od tega 651 moških in 659 žensk. Povprečna starost moških je bila 38,22 let, žensk pa 37,76 let.

Tabela 1

Število in starost sodelujočih po spolu

	Moški	Ženske	p
Število	651	659	
Starost	38,22 ± 10,79	37,76 ± 10,55	0,442

Dokončana stopnja izobrazbe

Končano ali nedokončano osnovno šolo ima 1,8 % moških in 2,0 % žensk. Poklicno šolanje je opravilo 5,8 % moških in 2,4 % žensk. Štiriletno srednjo šolo je zaključilo 29,2 % moških in 24,2 % žensk. Višješolsko izobrazbo ima 10,6 % moških in 8,7 % žensk. 40,0 % moških je končalo visokošolski študij, žensk pa 50,2 %. 8,7 % tekačev in 10,8 % tekačic je magistrrov oz. magistric. Doktoriralo je 4,0 % moških in 1,8 % žensk.

Tabela 2

Dokončana stopnja izobrazbe

	Moški	Ženske	χ^2
Dokončana/nedokončana osnovna šola (%)	1,8	2,0	0,000
Poklicna šola (%)	5,8	2,4	
Štiriletna srednja šola (%)	29,2	24,2	
Višja šola (%)	10,6	8,7	
Visoka šola (%)	40	50,2	
Magisterij (%)	8,7	10,8	
Doktorat (%)	4,0	1,8	

Razlike v izobrazbi med spoloma v večini niso velike. Največ tekačev in tekačic je zaključilo visoko šolo, sledijo tisti s končano štiriletno srednjo šolo. Zanimivo je, da je precej več moških s končano poklicno stopnjo izobrazbe in doktoratom. Poleg tega je presenetljivo, da je kar polovica tekačic visokošolsko izobraženih. V primerjavi s celotno populacijo Slovenije so tekači, ki so sodelovali v tej raziskavi precej višje izobraženi. Med tekači je zelo malo tistih,

ki so obiskovali le osnovno šolo, medtem ko je v celotnem prebivalstvu takih več kot četrtnina. Tudi v celotni populaciji Slovenije je moških s končano poklicno šolo veliko več (skoraj dvakrat toliko) kot žensk. Največje razlike med tekači in celotnim prebivalstvom Slovenije pa so prepričljivo v deležu tistih z dokončano šesto, sedmo ali osmo stopnjo, saj so tekači mnogo bolj izobraženi. Statistični urad Republike Slovenije poroča o mnogo višji izobraženosti žensk, kar je bilo ugotovljeno iz zadnjega popisa, medtem ko v naši raziskavi razlika v izobrazbi med spoloma ni tako očitna (Dolenc, 2011).

Bivalno okolje

Slaba polovica tako moških (45,6 %) kot žensk (48,8 %) živi v večjih mestih. V manjših mestih živi 31,3 % tekačev in 28,1 % tekačic. Enak odstotek (23,1 %) moških in žensk živi na podeželju.

Tabela 3

Bivalno okolje

	Moški	Ženske	χ^2
Večje mesto (%)	45,6	48,8	
Kraj, manjše mesto (%)	31,3	28,1	0,382
Podeželje (vas) (%)	23,1	23,1	

Med spoloma v kraju bivanja ni bistvenih razlik. Skoraj polovica tekačev in tekačic živi v večjih mestih. Enak delež moških in žensk, ki so sodelovali v raziskavi, živi na podeželju. Razlog za občutno večji delež tekačev iz mest bi lahko bila večja osveščenost na področju zdravega načina življenja. Na drugi strani pa je način življenja na podeželju aktivnejši že sam po sebi, saj se veliko ljudi ukvarja tudi z delom na kmetiji, v gozdu ali na vrtu in posledično ne čutijo tako velike potrebe po gibanju kot meščani in se zato redkeje odločajo za tek.

Stan

69,6 % moških je poročenih ali v zunaj zakonski zvezi, žensk pa 65,8 %. Samskih tekačev je 26,0 %, tekačic pa 26,6 %. Ločenih je 4,3 % moških in 6,0 % žensk. 0,2 % je vdovcev, 1,7 % pa vdov.

Tabela 4

Stan

	Moški	Ženske	χ^2
Poročen/ zunaj zakonska zveza (%)	69,6	65,8	
Samski (%)	26,0	26,6	0,012
Ločen (%)	4,3	6,0	
Vdovec (%)	0,2	1,7	

Med spoloma glede na stan ni bistvenih razlik, le vdov je precej več kot vdovcev. Skoraj dve tretjini vseh je poročenih ali v zunaj zakonski zvezi. Tudi delež samskih moških in žensk se skoraj ne razlikuje.

3.2. Vadbeni proces rekreativnih tekačev v Sloveniji

Obremenitev vadbenega procesa določamo z vadbenimi količinami: tip, intenzivnost in količino (obseg) vadbe. Pomembna je tudi pogostost vadbe. Tipe treninga sem opisal že v uvodu. Količina in intenzivnost sta v procesu vadbe obratno sorazmerni spremenljivki. Vadbena enota je lahko visoko intenzivna in kratkotrajna ali nizko intenzivna in dolgotrajna, seveda pa so možne tudi vse vmesne različice s ponavljanji in prekinitvami. Vadbeno količino pri teku najpogosteje merimo v pretečenih kilometrih ali urah teka. Pogostost teka v našem primeru merimo s številom vadbenih enot na teden. Intenzivnost lahko merimo s hitrostjo teka, številom intervalov, dolžino odmora, srčnim utripom, s subjektivnimi kazalci ... Kakovost vadbe povečujemo tudi s pestrostjo ter vajami za gibalno vsestranost in splošno gibalno zmogljivost.

3.3. Obseg vadbe

Količina tekaške vadbe

Moški so v povprečju tekli 3,42-krat na teden in so v 4 urah in 24 minutah pretekli 38,06 kilometrov. Ženske so v povprečju tekle 3,38-krat na teden in so v štirih urah pretekle 32,23 kilometrov.

Tabela 5

Količina tekaške vadbe

	Moški	Ženske	p
Krat/teden	3,42 ± 1,25	3,38 ± 1,14	0,635
Ur/teden	4,41 ± 2,51	4 ± 2,12	0,028
Km/teden	38,06 ± 20,66	32,23 ± 16,18	0,000

Razlika v pogostosti treninga med moškimi in ženskami je zanemarljiva. Opazi pa se razlika v količini treninga, saj moški v povprečju tedensko trenirajo skoraj pol ure več, še občutnejša pa je razlika v pretečeni razdalji, saj moški pretečejo skoraj 6 kilometrov več kot ženske.

Hipoteza H_01 pravi, da se tekaška vadba moških in žensk v obsegu ne razlikuje. To drži le v primeru pogostosti vadbenih enot v določeni časovni enoti – tednu, kjer je razlika zanemarljiva, medtem ko se v trajanju in pretečenih kilometrih tekaška vadba med spoloma precej razlikuje, tako da hipotezo lahko zavrnamo.

Vključevanje drugih športnih aktivnosti v vadbeni proces

Moški so v trening povprečno 1,89-krat tedensko vključevali tudi druge športne aktivnosti, ženske pa 1,98-krat.

Tabela 6

Vključevanje drugih športnih aktivnosti v trening

	Moški	Ženske	p
Krat/teden	1,89 ± 1,27	1,98 ± 1,17	0,420

Razlika med spoloma v pogostosti vključevanja drugih športnih aktivnosti je majhna, skoraj zanemarljiva. Preseneča pa podatek, da slovenski rekreativci izvedejo kar od pet do šest treningov tedensko, kar ni malo.

3.4. Kakovost vadbe

Program vadbe

38,4 % moških nima vadbenega programa in trenira po navdihu, žensk pa kar 43,4 %. Dobra tretjina moških (36,4 %) vadi po okvirnem vadbenem programu, ki so si ga izdelali sami. Na tak način trenira 27,5 % žensk. Po programu, ki je bil objavljen v medijih ali na spletni strani trenira 11,4 % moških in 5,7 % žensk. Po programu ki ga je izdelal tekaški trener vadi 10,5 % moških in 20,8 % žensk. Najmanj, le 3,3 % moških in 2,5 % žensk, trenira po programu, ki jim ga je na podlagi predhodnega testiranja izdelal tekaški trener.

Tabela 7

Program vadbe

	Moški	Ženske	χ^2
Ne, nimam vadbenega programa (treniram po navdihu) (%)	38,4	43,4	0,000
Imam samo okvirni vadbeni program, ki si ga izdelam sam (%)	36,4	27,5	
Treniram po programu, ki je bil objavljen v medijih ali na spletni strani (%)	11,4	5,7	
Treniram po programu, ki mi ga je pripravil tekaški trener (%)	10,5	20,8	
Treniram po programu, ki mi ga je izdelal trener na osnovi testiranja (%)	3,3	2,5	

Hipoteza H₀₂ trdi, da enak delež moških in žensk vadi po vnaprej napisanem program. Že prvi pogled na tabelo z rezultati nam razkrije, da to ne drži. Razlika med tekači in tekačicami, ki programa sploh ne uporabljajo ni tako velika, medtem ko do večjih odstopanj pride že pri tistih, ki si okvirni tekaški program sestavijo sami. Moški si precej pogosteje sestavijo svoj program kot ženske, iz česar lahko sklepamo, da je njihovo teoretično znanje o vadbenem procesu višje oz. stopnja samozaupanja večja. Na drugi strani ženske bolj kot sebi zaupajo strokovnjakom. Podobno lahko sklepamo tudi iz rezultata o izvajanju programa iz medijev ali spleta, česar se kar dvakrat pogosteje poslužujejo moški. Problem bi lahko bil tudi v tem, da osebno iskanje nasvetov pri strokovnjaku, ženskam ne predstavlja takega nelagodja kot moškim. Tekaški trener je program sestavil petini žensk in le desetini moških. Zelo nizek delež vseh anketiranih pa vadi po program, ki jim ga je na podlagi predhodnega testiranja pripravil tekaški trener, razlika med spoloma je majhna. Eden izmed glavnih razlogov za tako nizek odstotek je prav gotovo tudi finančne narave, saj tak program lahko predstavlja precejšen strošek. Poleg tega se takega načina treninga poslužujejo le tisti, ki v tek vlagajo zelo veliko in so visoko ciljno usmerjeni, predstavljajo pa le vrh piramide rekreativnih tekačev. Zanimivo je, da je moških tekačev, ki si sami izdelajo tekaški program več kot tistih ki uporabljajo programe drugih avtorjev skupaj. Pri ženskah je slednjih le za odtenek več, kar lahko kaže na dokaj dobro teoretično znanje slovenskih rekreativnih tekačev in njihovo praktično iznajdljivost, česar pa ne moremo povsem potrditi, saj nimamo rezultatov različnih načinov treninga.

Hipotezo H₀₂ lahko ovržemo, saj je moških, ki vadijo po vnaprej napisanem programu 61,6 %, žensk pa le 25,8 %. Razlika niti ni tako velika, večja pa je porazdelitev med spoloma znotraj samega programa.

Tekaški dnevnik

Tekaški dnevnik piše slaba polovica moških (43,5 %) in četrtnina žensk (25,8 %).

Tabela 8

Tekaški dnevnik

	Moški	Ženske	χ^2
Da (%)	43,5	25,8	0,000
Ne (%)	56,5	74,2	

Hipotezo H₀₃, ki trdi, da tekaški dnevnik piše enak delež moških in žensk lahko zavrnemo, saj je moških precej več.

Elektronski pripomočki

Najpogostejši elektronski pripomoček pri tekaški vadbi je merilec srčnega utripa, saj ga uporablja 47,5 % moških in 30,9 % žensk. Sledi štoparica, ki jo uporablja tretjina moških (34 %) in slaba četrtnina žensk (22,5 %). Merilec hitrosti in razdalje teka uporablja 26,8 % moških in 20,1 % žensk, medtem ko navigacijska ura pomaga 15,9 % moškim in le 6,9 % ženskam.

Tabela 9

Elektronski pripomočki

	Moški	Ženske	χ^2
Štoparica (%)	34,0	22,5	0,000
Merilec srčnega utripa (%)	47,5	30,9	0,000
Navigacijska ura (%)	15,9	6,9	0,000
Merilec hitrosti in razdalje teka (%)	26,8	20,1	0,003

V uporabi vseh elektronskih pripomočkov so krepko v vodstvu moški, kar ni presenetljivo, saj je znano, da moške bolj zanimajo tehnične stvari, kar je tukaj zelo očitno. Največja razlika je bila v (za uporabo verjetno najzahtevnejšem pripomočku) navigacijski uri. Najpogosteje uporabljen elektronski pripomoček pri obeh spolih je bil merilec srčnega utripa, iz česar lahko sklepamo, da se tudi slovenski rekreativni tekači poslužujejo sodobnega načina nadzora intenzivnosti vadbe, ki v največji meri vključuje spremljanje srčnega utripa.

Raznovrstnost vadbe

Vadbeni proces tudi rekreativni tekači vse pogosteje popestrijo in kakovostno obogatijo z izvajanjem raznovrstne vadbe. Ta poleg pestrih tekaških treningov vključuje tudi vadbo za moč, gibljivost in tekaško tehniko.

Moč in gibljivost uvrščamo med primarne gibalne sposobnosti. Tekoč z vadbo moči zmanjšuje možnost poškodb, krepi podporni tkiva, večji delež mišic pa tudi učinkoviteje porablja kalorije pri hujšanju. Najpogostejši elementi vadbe za moč pri tekačih vsebujejo vadbo z lastno telesno težo (trebušnjaki, sklece, počepi, zgibi), z utežmi, tek ali hojo v klanec ... Izvajanje vaj za gibljivost naj bi bil sestavni del vsake tekaške vadbe, saj z gimnastičnimi vajami po vadbi dosežemo hitrejši povratek mišičnih vlaken v stanje enako tistemu pred začetkom vadbe, pred vadbo pa nam omogočajo pripravo mišic za optimalne amplitude tekaškega gibanja. Uspešen tek je v veliki meri odvisen od učinkovite tehnike. Vadba tekaške tehnike vključuje poskoke, teke preko ovir, šprinte, skipinge, grabljenje idr. Nadzor in analiza vadbe tekaške tehnike se običajno izvaja s pomočjo video tehnologije.

Izvajanje vaj za moč

Moški izvajajo vaje za moč v povprečju 2,21-krat tedensko in za to porabijo 2 uri in 4 minute. Ženske se vajam za moč posvetijo 1,77-krat na teden, kar jim vzame 1 uro in 41 minut.

Tabela 10

Izvajanje vaj za moč

	Moški	Ženske	p
Krat/teden	2,21 ± 1,33	1,77 ± 1,24	0,187
Ur/teden	2,07 ± 1,38	1,68 ± 1,86	0,570

Moški izvajajo vaje za moč pogosteje kot ženske, kar je verjetno tudi posledica značilnosti moške narave, saj naj bi bili močnejši in morda zato tej vadbi posvečajo tudi več pozornosti. V povprečju na dobra dva tedna opravijo eno vadbeno enoto več, ki traja približno eno uro. Zanimivo je, da pri moških in ženskah ena vadbeno enota vaj za moč traja približno enako dolgo, in sicer nekaj manj kot eno uro.

Izvajanje vaj za gibljivost

Moški izvajajo vadbo za gibljivost povprečno 3,29-krat tedensko in za to porabijo 58 minut. Ženske vaje za gibljivost izvajajo 3,18-krat tedensko in za to porabijo 1 uro in 5 minut.

Tabela 11

Izvajanje vaj za gibljivost

	Moški	Ženske	p
Krat/teden	3,29 ± 1,79	3,18 ± 1,57	0,398
Ur/teden	0,96 ± 1,01	1,08 ± 1,93	0,251

Razlike v pogostosti vadbe za gibljivost in njenem trajanju med spoloma so zanemarljive. Povprečno traja vadbeno enota vaj za gibljivost približno 20 minut.

Izvajanje vaj za tehniko teka

Tekači tehniko teka trenirajo 0,53-krat, tekačice pa 0,81-krat tedensko.

Tabela 12

Izvajanje vaj za tehniko teka

	Moški	Ženske	p
Krat/teden	0,53 ± 0,87	0,81 ± 1,83	0,012

Tekačice vadijo tehniko teka precej pogosteje kot tekači, vendar po mojem mnenju še vedno premalo pogosto. To je očitno predvsem pri moških, saj jo izvajajo le enkrat na dva tedna.

Hipoteza H₀₄ trdi, da moški in ženske v svoj vadbeni proces v enakem obsegu vključujejo vaje za moč, gibljivost in tekaški tehniko. Hipotezo lahko potrdimo samo v primeru izvajanja vaj za gibljivost, medtem ko so pri vadbi za moč bolj pogosto aktivni moški, pri vadbi tehnike teka pa ženske.

4. SKLEP

Tek tudi v Sloveniji pomeni zelo priljubljen način rekreacije. Razlogi za njegovo priljubljenost so enostavnost, dostopnost, pozitivni učinki na zdravje in počutje, aktivno preživljanje prostega časa v naravi, reklamiranje v medijih, tekaške prireditve itd. Rekreativni tek v največji meri uvrščamo med tek na dolge proge oz. vzdržljivostni tek.

Uspešnost pri teku na dolge proge je v največji meri odvisna od tekaševih antropometričnih značilnosti, maksimalne porabe kisika, hitrosti pri laktatnem pragu in ekonomičnosti teka. Z izjemo prvega dejavnika, lahko na ostale v veliki meri vplivamo s primernim vadbenim procesom.

Cilj diplomske naloge je bil vpogled v trening slovenskega rekreativnega tekača, in sicer iskanje razlik med moškimi in ženskami v obsegu in kakovosti tekaškega treninga. To smo izvedli s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika, na katerega so odgovarjali nekateri udeleženci Ljubljanskega maratona leta 2010. Obseg treninga smo definirali s številom vadbenih enot, urami treninga in pretečenimi kilometri na teden ter pogostostjo vključevanja drugih športnih aktivnosti v vadbeni proces. Kakovost treninga smo vrednotili z deležem populacije, ki vadi po tekaškem načrtu, analizira in vrednoti svojo vadbo s pomočjo pisanja dnevnika, z razširjenostjo uporabe elektronskih pripomočkov med tekom in vključevanjem vadbe za moč, gibljivost in tehniko teka v tekaško vadbo.

Hipotezo H_01 , ki trdi, da se tekaška vadba moških in žensk v obsegu ne razlikuje smo zavrnili, saj kljub temu, da je število vadbenih enot na teden pri obeh spolih približno enako, moški tečejo več ur na teden in pretečejo tudi več kilometrov. Hipoteza H_02 pravi, da enak delež moški in žensk vadi po vnaprej napisanem programu. Tudi to hipotezo smo zavrnili kljub temu, da absolutna razlika ni bila tako velika (le 5,0 %), razlike med različnimi izvori programov, po katerih vadijo tekači pa so bile preveč očitne, da bi jih lahko spregledali. Delež moški in ženski, ki pišejo tekaški dnevnik ni enak. S tem smo zavrnili tretjo hipotezo. Hipoteza H_04 trdi, da moški in ženske v svoj vadbeni proces v enakem obsegu vključujejo vaje za moč, gibljivost in tekaški tehniko. Drži samo v primeru izvajanja vaj za gibljivost, medtem ko pri ostalih dveh spremenljivkah prevladuje pri vsaki en spol, kar nas je pripeljalo do tega, da smo tudi četrto hipotezo ovrgli.

Največja pomanjkljivost diplomske naloge, kljub temu da smo obravnavali tudi vadbo po programu, je po mojem mnenju to, da nismo dobili vpogleda v posamezne treninge slovenskih rekreativcev. Zanimivo bi bilo namreč izvedeti kaj o notranji zgradbi vadbene enote v posameznem obdobju leta oz. sezone in glede na stopnjo tekaške uspešnosti, krajih treninga, prilagajanju vsakdanjega življenja teku, posebnostih posameznikov itd. Rezerve so zagotovo tudi v obsegu diplomske naloge, saj bi se lahko dotaknili več področij rekreativnega teka, kar pa morda pride na vrsto pri pisanju magistrske naloge.

Ob koncu lahko povzamem, da smo prišli do nekaj pomembnih ugotovitev. Velik neizkoriščen potencial ima slovenski rekreativni tekač predvsem v načrtovanju, analizi in pestrosti svoje tekaške vadbe. Pri načrtovanju po mojem mnenju še premalo izkorišča svoja znanja in znanja strokovnjakov, ki bi mu prišla prav tudi pri nadzoru, vrednotenju in analizi vadbe teka. Vaje za moč, gibljivost in tehniko teka se v trening vključujejo pogosteje, a tudi tukaj bi se dalo storiti še več. Upam in želim si, da bo diplomska naloga v korist in zanimivo branje tako rekreativnim tekačem kot tudi strokovnjakom s področja teka.

5. LITERATURA

Arcelli, E. in Canova, R. (2001). *Trening za maraton: znanstveni pristup*. Zagreb: Gopal.

Čoh, M. (1992). *Atletika: Tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Čoh, M. (2001). *Biomehanika atletike*. Ljubljana: Fakulteta za šport

Dolenc, D. in Šter, D. (2011). Izobrazba, Slovenija, 1. januar 2011 – končni podatki. Statistični urad republike Slovenije. Pridobljeno 21.9.2012 iz https://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4412

Glover, B. in Schunder, P. (1983). *The competitive runner's handbook*. Harmondsworth, Middlesex, England; New York (N. Y.): Penguin Books

Hlača, J. (2011). Diplomsko delo. Pridobljeno 25.4.2012, iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22057920HlacaJure.pdf>

Newsholme, E., Leech, T. in Duester, G. (1999). *Keep on running: the science of training and performance*. Chichester: John Wiley & Sons.

Penca, J. (1987). *Trideset tisoč korakov : rekreativni tek : priprava na vrhunske dosežke v maratonu*. Ljubljana: samozaložba.

Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.

Škof, B. (ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Udeležba na dosedanjih maratonih. Pridobljeno 2011, iz <http://www.ljubljanskimaraton.si/sl/udelezba>

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

6. PRILOGA

Vprašalnik

1. Spol

M

Ž

2. Zaključena stopnja izobrazbe

- Dokončana in nedokončana osnovna šola
- Poklicna šola
- Štiriletna srednja šola
- Višja šola
- Visoka šola
- Magisterij
- Doktorat

3. Bivalno okolje

- Večje mestno
- Kraj, manjše mesto
- Podeželje (vas)

4. Zakonski stan

- Poročen ali zunaj zakonska zveza
- Samski
- Ločen
- Vdovec

5. Kakšen je bil v zadnjem letu vaš povprečen obseg (količina) tekaškega treninga?

- Tečem _____ krat tedensko
- Tečem _____ ur tedensko (zaokrožite na 30 minut)
- Pretečem _____ km tedensko

6. Kako pogosto v trening vključujete druge športne aktivnosti?

- _____ krat tedensko

7. Vadite po v naprej napisanem tekaškem programu?

- 1- ne, nimam vadbenega programa (treniram po navdihu)
- 2- imam samo okvirni vadbeni program, ki si ga izdelam sam
- 3- treniram po programu, ki je bil objavljen v medijih ali na spletni strani
- 4- treniram po programu, ki mi ga je pripravil tekaški trener
- 5- treniram po programu, ki mi ga je izdelal trener na osnovi testiranja

8. Ali pišete tekaški dnevnik?

- Da
- Ne

9. Katere elektronske pripomočke uporabljate pri treningu?

- Štoparica
- Merilec srčnega utripa
- Navigacijska ura
- Merilec razdalje in hitrosti teka

10. Ali v trening vključujete raztezne vaje/vaje za gibljivost (stretching)?

- Raztezne vaje delam _____ krat tedensko
- Za raztezne vaje porabim _____ ur tedensko (zaokrožite na 30 minut)

11. Ali v trening vključujete vadbo moči?

- Vaje za moč delam _____ krat tedensko
- Za vaje moči porabim _____ ur tedensko (zaokrožite na 30 minut)

12. Ali v trening vključujete vaje za tehniko teka?

- Vaje za tehniko teka delam _____ krat tedensko