

TEKAŠKO DRUŠTVO BISTRIC

Tekaško društvo Bistrice iz Ilirske Bistrice je bilo ustanovljeno 12. oktobra 2007 na pobudo tekačev rekreativcev iz občine Ilirska Bistrica.

Člani svoje cilje uresničujemo prek izvajanja organizirane vadbe teka, s prirejanjem tekaških in atletskih tekmovanj, udeležbo na tekaških prireditvah, organizirano vadbo atletike za šolske otroke, s širjenjem športne kulture in popularizacijo teka ter z organiziranjem strokovnih izobraževanj in seminarjev.

TD Bistrice organizira v mesecu juniju prireditev BISTRŠKI TEK, ki je tekaška prireditev za člane in mladino, za predšolske otroke pa je pripravljen zabavni tekaški poligon.



TEKAŠKO DRUŠTVO BISTRIC

Cankarjeva ulica 18
6250 Ilirska Bistrica
Slovenija

Davčna številka: 26908522
Matična številka: 1175025000
TRR: 10100-0044196978

E-mail: tek.bistrice@gmail.com



ATLETIKA

»Atletika je kraljica športov.«



www.tdbistrice.org

ATLETIKA

Atletika je specifična, heterogena športna panoga, ki jo sestavljajo **številne atletske discipline** (24 disciplin za moške in 23 disciplin za ženske). Delimo jih v **hojo, teke, skoke in mete**. Nedvomno je atletika ena od **temeljnih športnih panog**, ki predstavlja osnovo številnim drugim športom.



Poudarek atletskega treninga je na **razvoju gibalnih sposobnosti** (moč, hitrost, vzdržljivost, preciznost, ravnotežje, gibljivost in koordinacija) ter spoznavanju in osvajanju osnovnih atletskega disciplin, ki temeljijo na **vsestranski telesni pripravi**.



Preko atletike otroci razvijajo samopodobo, osebnostne karakteristike ter moralne in psihosocialne vrednote. Aktivno ukvarjanje s

športom vpliva na zdrav življenjski slog in



TRENINGI V LETU 2018/2019

MLAJŠA SKUPINA (1.—3. razred)

Ponedeljek od 15.00 do 16.00
Četrtek od 15.00 do 16.00

STAREJŠA SKUPINA (4.—9. razred)

Ponedeljek od 15.00 do 16.00
Torek ali Sreda od 17.30 do 19.00

Četrtek od 15.00 do 16.30
(kondicijski trening za starejšo skupino)

PRVI TRENING

Ponedeljek, 17. 9. 2018 ob 15h

Urnik treningov je načrtovan v skladu s preteklo sezono. Točen termin treningov bo potrjen po 10. 9. 2018.

- ⇒ Vadbena (tehnični atletskega treningi) poteka dvakrat tedensko v športni dvorani OŠ Antona Žnidaršiča in na zunanjih površinah (zunanjah igriščih, narava, mesto, stadion), medtem ko bo kondicijski trening izvajan na drugi lokaciji.
- ⇒ Treninge vodijo atletskega trenerji, ki pripravijo program vadbe prilagojen starosti otrok.
- ⇒ Na treningih morajo atleti imeti športno opremo in obutev ter pijačo (priporočljivo).
- ⇒ Atleti lahko najamejo tekaški dres TD Bistrca.

**VPIS MOŽEN
NA VSAKEM TRENINGU!**

AKTIVNOSTI V LETU 2018/19

- Notranjsko-kraška liga v atletiki (dvoranski mitingi)
- Mitingi na državni ravni (zimski in poletni termini)
- Primorski pokalni teki in Notranjski tekaški pokal
- Tekaški pripravljalni vikend v spomladanskem času
- Božičkov tek po Ilirski Bistrici

VABLJENI K VPISU!



TEKAŠKO DRUŠTVO BISTRICA

E-mail: tek.bistrca@gmail.com

Vir: www.atletska-zveza.si
www.ljudstvotekecev.si