

2. MOTORIČNE OZ. GIBALNE SPOSOBNOSTI

Osnovne gibalne sposobnosti so temelj za vsa človekova gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. To so sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti našega gibanja, so odgovorne za izvedbo naših gibov.

Motorične sposobnosti so delno **PRIROJENE** (dane ob rojstvu) in delno **PRIDOBLENE** (odvisne od načina življenja).

Poznamo šest primarnih gibalnih sposobnosti:

- Hitrost
- Moč
- Gibljivost
- Ravnotežje
- Koordinacija
- Preciznost/natančnost

Vzdržljivost je (funkcionalna sposobnost, odvisna od delovanja dihalnega in krvžilnega sistema)

HITROST (90 – 95 % prirojena)

Je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času.

Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Koeficient prirojenosti je visok, to pomeni, da nam ostaja malo prostora za dodaten razvoj hitrosti, pa še to velja za obdobje zgodnjega otroštva.

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost:

- fiziološki dejavniki (aktivnost gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti in prehodnost sinaptičnih barier, delovanja centra za inverzno regulacijo gibanja, mišičnega tonusa)
- 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 nekaterimi motoričnimi sposobnostmi (gibljivost, eksplozivna moč, koordinacija).

VAJE ZA HITROST: hitri tek na 30, 60 m

TEST ŠVK: tek 60 metrov.

MOČ – (50% prirojena)

Je sposobnost, za učinkovito izkoriščanje sile mišice pri premagovanju zunanjih sil. Moč je gibalna sposobnost, ki je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko veliko pridobimo. Moč je potrebna za vsako fizično delo, prav tako pa tudi za pravilno telesno držo. Močnejši ljudje opravljajo fizična dela mnogo lažje kot šibki in se tudi manj utrudijo. Moč treniramo z različnimi gibalnimi aktivnostmi, predvsem s tistimi, ki zahtevajo premagovanje teže lastnega telesa ali zunanjih bremen (z izbranimi gimnastičnimi vajami, s katerimi lahko vplivamo na točno določeno mišično skupino in načrtno postopno povečujemo obremenitev). Specializirana in zelo učinkovita vadba moči je možna tudi v fitness centrih, kjer so na voljo različna orodja (trenažerji



in ročke



za vadbo posameznih mišic in mišičnih skupin.

Po intenzivnem treningu moči moramo obvezno mišice raztezati in sproščati.

VAJE ZA MOČ: zgibe na drogu, plezanje po drogu, dviganje bremen, sklece, dviganje trupa iz ležečega položaja, počepi ...

TEST ŠVK: vesa v zgibi, dviganje trupa.

GIBLJIVOST (50 % prirojena)

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

Za ohranjanje ali večanje gibljivosti izvajamo t.i. raztezne vaje. Gibljivost je odvisna od sklepa ter mišic in kit, ki ga obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom (z večjo amplitudo) pomeni večjo gibljivost. Danes se za treniranje gibljivosti največ uporabljajo vaje tipa "**stretching**". Pri tem gre za vaje, pri katerih sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund.

VAJE ZA VEČANJE GIBLJIVOSTI: globok predklon, most, špaga, kroženje uda v sklepu, povečano iztegovanje v sklepih...

TEST ŠVK: predklon na klopici.

RAVNOTEŽJE

Je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v ravnotežnem položaju.

Ravnotežje opredeljujemo kot sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj klub sili gravitacije in drugih motečih dejavnikov. Za to motorično sposobnost lahko rečemo, da je izredno občutljiva in sestavljena kot proces.

VAJE ZA RAVNOTEŽJE: hoja po gredi, drsanje, rolanje, smučanje, vožnja s kolesom...

KOORDINACIJA (80% prirojena)

Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog.

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno pravočasno (ravno prav hitro), natančno in zanesljivo. Gibanje je izvedeno brez odvečnega izgubljanja energije in gibov. V večji meri je ta sposobnost prirojena, saj jo z vadbo lahko izboljšamo le za približno 20% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Pri tej sposobnosti je še posebej pomemben zgodnji začetek različnih gibalnih dejavnosti, saj lahko najučinkoviteje vplivamo na razvoj koordinacije le pri najmlajših.

TEST ŠVK: poligon nazaj, dotikanje plošče z roko (taping).

PRECIZNOST/NATANČNOST

Je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja.

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnost gibanja. Osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov, se «predelujejo» v osrednjem živčnem sistemu. Informacije o cilju, razdalji, gibanju,... nam posreduje čutilo vida in kinestetična čutila.

VAJE ZA NATANČNOST: zadevanje tarče, met na koš, zadevanje gola, natančna podaja žoge...

VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (npr. tek na 600 metrov, 2400 metrov).

VAJE ZA VZDRŽLJIVOST: daljši teki, kros, fartlek, Cooperjev test????

TEST ŠVK: tek 600 metrov.

Viri: <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>

http://www.pef.upr.si/MARA/SKRIPTA/Motorika%20predsolskega%20otroka/2005_skriptaV_MotorikaPredsolskegaOtroka_zvezek11.pdf