

GIBALNE (MOTORIČNE) SPOSOBNOSTI IN TELESNE (MORFOLOŠKE) ZNAČILNOSTI ČLOVEKA

Kaj so gibalne (motorične) sposobnosti?

To so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti.

Osnovne gibalne (motorične) sposobnosti delimo na:

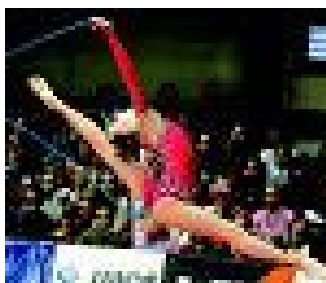
- **GIBLJIVOST**
- **MOČ**
- **HITROST**
- **KOORDINACIJA**
- **VZDRŽLJIVOST**
- **RAVNOTEŽJE**
- **PRECIZNOST**

Telesne značilnosti

- **TELESNA VIŠINA (ATV) – dolžinska razsežnost telesa**
- **TELESNA TEŽA (ATT) – voluminoznost telesa**
- **KOŽNA GUBA NADLAHT (AKG) – količina podkožnega maščevja**

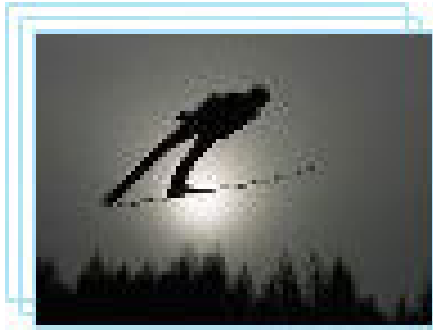
GIBLJIVOST

Giblјivost je sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo, Giblјivost posameznika je odvisna od anatomskih, fizioloških, antropometričnih in psihičnih dejavnikov. Giblјivosti se da s treningom veliko natrenirati.



MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito delovanje proti silam (nastanejo zaradi gibanja ali želji po ohranitvi položaja telesa). Moč delimo na eksplozivno moč, repetitivno in statično moč. Moč je sposobnost, ki se je da z načrtno vadbo dobro natrenirati.



HITROST

Hitrost je sposobnost, ki človeku omogoča hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Hitrost je v veliki meri prirojena; osnova pa je sposobnost živčnega sistema, da proizvede in prenaša veliko število impulzov in s tem aktivira oziroma zaustavi.



KOORDINACIJA

Koordinacija pomeni sposobnost usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam. Pomeni tudi, da lahko že naučene gibalne naloge uspešno prilagajamo novonastalim situacijam. Koordinacija je do neke mere potrebna pri vseh športnih aktivnostih.; to je sposobnost, ki je v veliki meri prirojena.



RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih gibalnih nalogah. Pri porušenem ravnotežju se vklopi mehanizem za korekcijo gibanja. Ravnotežje je še zlasti potrebno pri tistih športih, ki jih udeleženci izvajajo na zmanjšani oporni ploskvi (drsanje, vadba na gredi...).



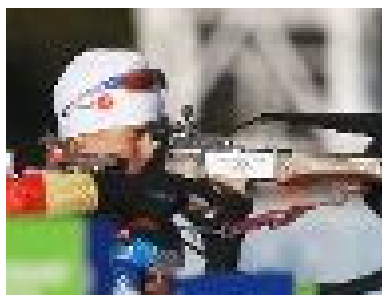
VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost za dolgotrajno opravljanje motoričnih nalog. Osnovna vzdržljivost je sposobnost za opravljane dolgotrajnega dela z zmerno intenzivnostjo, pri katerem se aktivira mišičje celega telesa. Vzdržljivost je mogoče z redno in sistematično vadbo uspešno natrenirati.



PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri ali intenzivnosti gibanja. Preciznost zlasti pride do izraza v tistih športih, pri katerih udeleženci zadevajo nek cilj (nogometna vrata, košarkarski koš, tarčo pri streljanju...).



V osnovni šoli opravljamo meritve za športnovzgojni karton in pri tem izvajamo spodaj navedene meritve.

- **DPR – dotikanje plošče z roko** – hitrost izmeničnih gibov oz. živčna prevodnost ter koordinacija in moč ramenskega obroča
- **SDM – skok v daljino z mesta** – eksplozivna moč nožnega mišičevja in njena sposobnost za maksimalne obremenitve
- **PON – premagovanje ovir nazaj** – koordinacija gibanja vsega telesa
- **DT – dviganje trupa** – mišična vzdržljivost trupa, ki vpliva na pravilno držo telesa
- **PRE – predklon na klopci** – gibljivost v kolčnem sklepu
- **VZG – vesa v zgibi** – mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok
- **TEK 60 m – šprinterska hitrost**
- **TEK 600 m – splošna vzdržljivost**

**Športna pedagoginja na OŠ Franceta Bevka Ljubljana:
Marica Žakelj**