# **OSNOVNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI IN KAKO JIH RAZVIJAMO**

Osnovne motorične sposobnosti, (ali OMS) so sposobnosti, ki so temelj za vsa človekova gibanja in ki se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. Po delitvi glede na naravne zakone obstaja šest osnovnih motoričnih sposobnosti: **gibljivost, hitrost, moč, koordinacija (skladnost gibanja), ravnotežje in preciznost.** Glede na izkušnje, mednje uvrščam tudi **č** čeprav je po novejših definicijah odvisna od funkcionalnih sposobnosti organizma. Nekatere lahko s športnim udejstvovanjem bistveno izboljšamo, druge so v glavnem prirojene. Na vse pa lahko s športnimi dejavnostmi pozitivno vplivamo.

## **GIBLJIVOST**

Je sposobnost za izvedbo maksimalnih obsegov gibov. Če vzamemo za primer predklon, ima oseba, ki se lahko bolj predkloni, boljšo gibljivost. Gibljivost lahko z vadbo izboljšamo do 50% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih.

Ker je gibljivost pogojena tudi s starostjo, so običajno otroci mnogo bolj gibljivi kot starejši ljudje, a s primerno skrbjo, lahko ohranimo dobro gibljivost celo življenje. Zato je še posebno pomembno, redno izvajamo vaje za gibljivost, saj bomo s tem pozitivno vplivali na kakovost življenja v vseh starostnih obdobjih. To so vaje, ki pripomorejo k telesni in duševni sprostitvi. Boljša gibljivost namreč vpliva na boljše splošno počutje, delovno sposobnost, sproščenost in seveda na boljše uspehe pri športnih dejavnostih.

KAKO JO RAZVIJAMO

Vaje za gibljivost lahko delamo kadarkoli in kjerkoli. Ne potrebujemo veliko prostora, niti posebnih pripomočkov. Vaje za gibljivost delamo na dva načina:

1. Vse gibe delamo tako, da posamezne mišice počasi in postopno raztegujemo in nato nekaj časa zadržimo (počasi štejemo do deset) v položaju, ko je mišica maksimalno raztegnjena. To večkrat ponovimo in vmes obvezno nekaj časa (počasi štejemo do dvajset) počivajmo.
2. Z zamahovanjem.

Pri tem ne prekoračimo praga bolečine.

* Sedemo po turško na tla, roki sklenemo za tilnikom, spustimo glavo na prsi in sprostimo mišice na vratu in hrbtu. Globoko izdihnemo in se čim bolj sprostimo.
* V enakem položaju sedimo v parih, s hrbti obrnjeni eden proti drugemu. Samo glavo (ramena so pri miru) počasi obrnemo nazaj (izmenično v obe smeri) in se gledamo. Čutimo, kako raztegujemo vratne mišice.
* Z levo roko primemo za komolec iztegnjene desne roke in počasi potegnemo proti sebi. Ponovimo še z drugo roko.
* V stoječem položaju za hrbtom združimo obe svoji roki tako, da prepletemo prste. Sklonimo se naprej in iztegnjeni roki počasi dvigujemo.
* Pokleknemo na vse štiri (na kolena in dlani) in najprej izbočimo hrbet navzgor, kolikor lahko in spustimo glavo kot muca, ki se preteguje.
* Nato hrbet usločimo in dvignemo glavo. V obeh položajih zadržimo.
* V enakem položaju se z vodoravnim hrbtom še obrnemo tako, da pogledamo svoj »rep« (na obe strani). Vse gibe delamo počasi, dokler ne čutimo, da smo kolikor lahko raztegnili mišice.
* Stojimo na eni nogi, drugo pa skrčimo, primemo za gleženj in potegnemo nazaj in navzgor (raztegnemo stegensko mišico).
* Sedemo na tla, noge iztegnemo predse. S kazalcem in sredincem hodimo z desno roko po desni in z levo roko po levi nogi od začetka, čim dlje naprej proti prstom na nogah. Na koncu se za nekaj časa ustavimo, in gremo počasi nazaj.
* Noge postavimo v razkoračno stojo, nato stopala počasi odmikamo narazen in spuščamo boke navzdol »moška špaga«. Najprej smo z nogami naredili visok in ozek »most«, ko se spuščamo, pa vedno nižji in širši.
* Sedaj ponovimo enako tako, da gre ena noga naprej, drug pa nazaj; »ženska špaga«. Enkrat naj gre naprej desna, naslednjič pa leva noga. Pri zadnjih treh opisanih vajah smo pozorni na to, da so noge popolnoma iztegnjene.
* Predkloni, odkloni in zakloni.
* Zamahovanje z nogami čim više naprej, nazaj in v stran.
* Zamahovanje z rokami v vse smeri, vrtenje naprej in nazaj.
* Sukanje zgornjega dela telesa v levo in desno stran, noge so na mestu.

## **HITROST**

Hitrost je sposobnost izvedbe gibov v čim krajšem možnem času in z največjo možno frekvenco. Pokaže se pri tekih, plavanju, kolesarjenju in drugih podobnih športih na kratkih razdaljah. Ta sposobnost je od vseh v največji meri odvisna od dednih dispozicij in jo lahko izboljšamo komaj 10% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Odvisna je namreč v največji meri od sestave mišičnih vlaken, na kar se z vadbo ne more kaj dosti vplivati. Kljub temu pa na določene dejavnike pri razvoju te sposobnosti z vadbo do neke mere lahko vplivamo.

KAKO RAZVIJAMO HITROST

Z vsemi oblikami lovljenj, tekov, štafetnih iger, tekov z izmenjavo mest, tekmovanj na krajših razdaljah in vseh iger, pri katerih je potrebno hitro reagirati: igre z žogo, družabne igre kjer moramo na določen znak hitro zbežati (lisice in zajci, kdo se boji črnega moža, ptički v gnezda…).

Tudi s hitrim plavanjem, kolesarjenjem, drsanjem… na kratkih progah.

Posredno se hitrost poveča tudi z izboljšanjem tehnike gibanja, pridobivanjem določene vrste moči in z večjo gibljivostjo.

**KOORDINACIJA**

(skladnost gibanja)

Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja zapletenih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno pravočasno (v pravem trenutku), natančno in zanesljivo. Gibanje je izvedeno brez izgubljanja odvečne 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. In pri tej sposobnosti je še posebej pomemben zgodnji začetek različnih gibalnih dejavnosti, saj lahko pomembno vplivamo na razvoj koordinacije le pri najmlajših. Dokazano je tudi, da z zapletenimi nalogami, s katerimi razvijamo koordinacijo, v zgodnjem otroštvu vplivamo tudi na razvoj inteligence otroka.

KAKO JO RAZVIJAMO

* Učenje vsakega novega gibanja vpliva na razvoj sposobnosti koordinacije. Široka osnova različnih gibalnih izkušenj pomaga pri pridobivanju novih, saj človek v vsako novo učenje gibanja vplete tudi že do takrat osvojena. Več ko bo izkušenj, laže in hitreje bo pridobival nove. Pomembno je s ponavljanjem avtomatizirati čim bolj pestro paleto gibanj. Naravne oblike gibanja: hoja, tek, lazenja, plazenja, skoki, valjanja, plezanja, kotaljenja… In elemente športnih iger: metanje, lovljenje, vodenje žoge, zadevanje cilja, preskoki…

To lahko dosežemo na zelo različne načine.

* Z elementarnimi igrami, (to so igre, ki vsebujejo osnovna gibanja) lovljenja, igre s tekom, štafetne igre, igre z žogami…
* S poligoni: od lažjih do težjih, z različnimi malo bolj zapletenimi nalogami: plazenja skozi in pod ovirami, gibanja zadenjsko (tudi po vseh štirih), izvajanja s slabšo roko, z nogami, nalogami z žogo, lahko tudi z dvema ali več žogami - na primer vodenje dveh žog z rokami okoli določenih ovir…
* s plesom
* z razvijanjem spretnosti z nogami: vodenje žoge ali dveh z nogami okoli ovir, prijemanje drobnih predmetov s prsti na nogah, brcanje žoge v določen cilj…
* z Izvajanjem različnih skokov: ko smo na morju ali ob bazenu, izkoristimo čim več možnosti, ki nam jo mudi voda in na primer med skoki v vodo izvajamo različne naloge ali smešne skoke….

Ker izvajanje vsakega novega in zapletenega gibanja vpliva na razvoj sposobnosti koordinacije, imamo na razpolago zares veliko možnosti. Pomembna je predvsem vsestranska, čim zgodnejša in pestra športna dejavnost.

## MOČ

Vsakdo ve, kaj pomeni biti »MOČEN«. Človek v resnici ves čas z različnimi dejavnostmi krepi svoje mišice. Za vsako aktivno gibanje namreč potrebujemo moč, zato je tudi vsako tako gibanje način za razvoj moči. In moč je sposobnost, ki jo lahko z vadbo kar precej izboljšamo: približno 50% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih. Za dodatno krepitev različnih mišičnih skupin pa lahko uporabljamo še različne vaje za krepitev rok in ramenskega obroča, nog, trebušnih in hrbtnih mišic. Vaje v fitnesu z utežmi, so priporočljive šele, ko je telo že popolnoma razvito in naj bi jih ne izvajali pred polnoletnostjo.

Z krepitev rok:

* sklece
* samokolnica
* vlečenje, potiskanje
* stoja ali hoja po rokah
* plezanje, visenje
* metanje, dvigovanje

Za krepitev nog:

* žabji, zajčji, kengurujski…poskoki in preskoki različnih ovir
* počepi
* teki (v obliki iger)
* preskakovanje kolebnice
* stopanje na klopco in iz nje
* kolesarjenje, rolanje, drsanje, smučanje…

Za krepitev trebušnih mišic:

* dvigovanje v sed iz različnih položajev na različne načine (naravnost, s sukanjem telesa levo desno, s skrčenimi in iztegnjenimi nogami, kratki, dolgi gibi…)
* dvigovanje in spuščanje nog na različne načine v sedu ali leži na hrbtu
* vlečenje naprej z zgornjim delom telesa

Za krepitev hrbtnih mišic

* dvigovanje rok in/ali nog v leži na trebuhu
* opremo se na komolce, stisnemo mišice in v tem položaju zadržimo (telo je ravno)
* uležemo se na hrbet na trdo podlago, stopala so plosko na podlagi, kolena so pokrčena -

potisnemo križ proti tlom tako, da povlečemo spodnje trebušne mišice navznoter in gor

* eno nogo pokrčimo, roke sklenemo malo pod kolenom pokrčene noge in jo povlecite proti prsnemu košu - druga noga ostaja ravna na tleh

## RAVNOTEŽJE

Je sposobnost, da vedno znova z različnimi dopolnilnimi gibi vzpostavimo ravnotežni položaj telesa. V srednjem ušesu imamo ravnotežni organ, ki nam s pomočjo vseh ostalih čutil pomaga pri zaznavanju položaja telesa. V centru za ravnotežje v malih možganih, pa se oblikuje reakcija, s katero vedno znova vzpostavimo ravnotežje. Zaradi nekaterih posebnosti te sposobnosti, ni zanesljivih testov za merjenje in zato tudi ni znano koliko je sposobnost prirojena in koliko jo lahko izboljšamo z vadbo. Predvideva se, da je odstotek podoben odstotku pri koordinaciji ( lahko jo izboljšamo za približno 20% glede na to, koliko bi se razvila v običajnih pogojih), saj sta ti dve sposobnosti zelo povezani. Človek z dobrim ravnotežjem ima večinoma tudi dobro koordinacijo.

KAKO JO RAZVIJAMO

* hoja (tudi miže) naprej in nazaj po tleh ali gredi, deblu… najprej naprej, nato zadenjsko
* stoja in različne vaje na eni nogi ali miže
* »petelinji boj«: na eni nogi in s prekrižanimi rokami na prsih, poskušamo eden drugega z zaletavanjem spraviti iz ravnotežja, da stopi na obe nogi.
* za razvoj ravnotežja so primerni tudi vsi ravnotežni športi: kotalkanje, kolesarjenje, rolanje, smučanje, drsanje, hoja s hoduljami, vožnja s skirojem...

## PRECIZNOST

## To je sposobnost, ki omogoča natančno odmerjanje moči in smeri gibanja lastnega telesa, ali kakega predmeta v cilj (žogo v koš). Pozitivno je povezana z stopnjo razvitosti vseh ostalih motoričnih sposobnosti, kar pomeni, da bolj ko obvladamo svoje telo in večji nadzor ko imamo nad gibanjem, večja je tudi preciznost. In kljub temu, da koeficient prirojenosti ni natančno določen, je lahko z vadbo kar nekaj pridobimo.

Tako, da kotalimo žogo:

* z nogo ali roko po označeni poti (slalom okoli ovir, pod stolom…)
* tako, da z njo podiramo keglje
* z nogo ali roko jo iz krajše razdalje zakotalimo pod stol
* z loparjem jo kotalimo po tleh in v cilj

Ali tako, da različne predmete mečemo v cilj:

* žogo v koš ali gol
* se kepamo, ali obmetavamo z blazinami…
* zadevamo različne tarče (na primer pikado, streljanje z lokom…)

## Z vsemi igrami, kjer približujemo, ciljamo in zadevamo:

* balinanje
* balinčki
* mini golf
* frnikole
* igre z loparji
* košarka…

## Na vadbo preciznosti se lahko spomnimo kadarkoli in za zabavo kar mimogrede naredimo kako vajo. Na smučanju na primer, se lahko igramo igro zadevanja križa. Med čakanjem na vlečnico v sneg narišemo križ in nato poskusimo s smučarsko palico (palica naj bo od križa oddaljena približno pol do enega metra) hitro zapičiti v sredino križa. Presenečeni bomo, kako je to težko. Na morju se lahko igramo tako, da na večji kamen v vodi postavimo pločevinko in jo potem iz določene razdalje poskusimo zadeti. V vodo eden vrže kamen, drugi pa takoj za njim, dokler so na vodi še krogi, poskuša zadeti na isto mesto…

Za preciznost je tudi značilno, da se ob utrujenosti in pod psihičnim pritiskom zelo poslabša. Zato se pogosto zgodi, da košarkar, na koncu tekme zgreši odločilni prosti met.

## VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost dolgotrajnega gibanja z nezmanjšano intenzivnostjo. V največji meri je odvisna od funkcionalnih sposobnosti organizma in je zato po novejših delitvah ne uvrščamo med osnovne motorične sposobnosti.

Vsako dolgotrajnejše gibanje poveča potrebo po kisiku v mišicah, zato se izboljša sprejem kisika (dihanje) in transport (srce in ožilje). Tako ima vadba vzdržljivosti pozitiven vpliv na razvoj dihalnega in krvožilnega sistema. Na razvoj vzdržljivosti (na funkcionalne sposobnosti telesa in razvoj določene vrste mišic) lahko z redno dejavnostjo zelo vplivamo. Vendar moramo pri tem tudi paziti, da ne pretiravamo. Primerna starost za začetek treninga vzdržljivosti je šele pri desetih letih.

Za razvoj vzdržljivosti so primerna vsa dolgotrajnejša ciklična gibanja:

* hoja
* tek
* kolesarjenje
* plavanje
* rolanje
* tek na smučeh…

Za razvoj vsake od sposobnosti je opisanih samo nekaj načinov in vaj. Če bomo različne vaje delali večkrat, bomo kmalu pridobili občutek za to, kaj s katero vajo razvijamo. Tako lahko kasneje dodajamo že znane in si izmišljujemo še nove in drugačne vaje. Najbolje bi bilo, ko bi različne vaje delali redno, vsaj dva do trikrat na teden.

Srečno in zdravo!!!!