

RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI

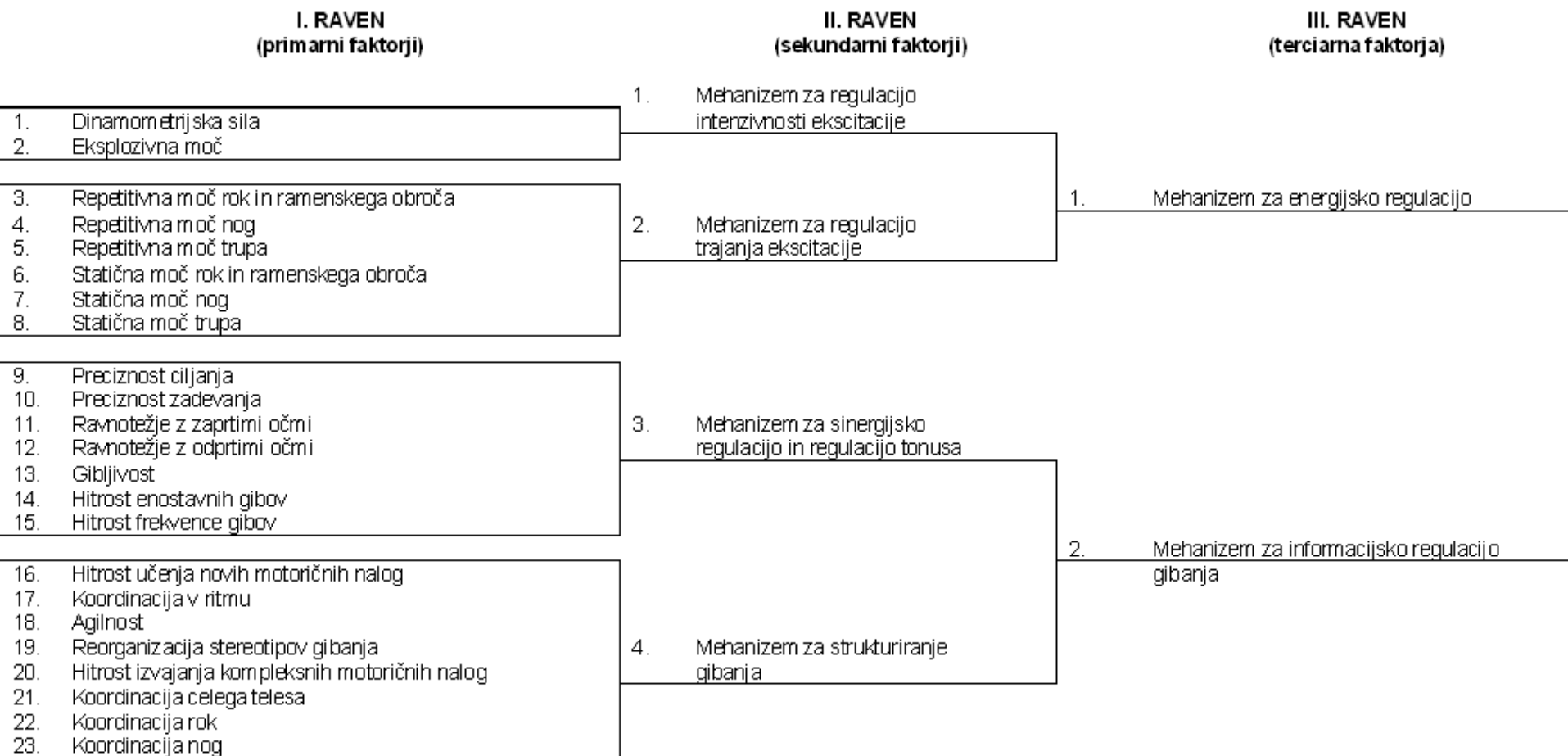
Cilji

1. Razumete pomen razvoja gibalnih sposobnosti.
2. Poznate strukturo gibalnih sposobnosti.
3. Razumete temeljne značilnosti razvoja posameznih gibalnih sposobnosti.

Razvoj gibalnih sposobnosti in učenje

- vpliv na hitrost in kakovost učenja
- velik pomen v obdobju pred puberteto
- osrednja sposobnost je koordinacija
- druge sposobnosti: ravnotežje, hitrost, agilnost, anticipacija, gibljivost idr.
- športne igre kot možna oblika razvoja.

1a. STRUKTURA GIBALNIH SPOSOBNOSTI – FUNKCIONALNI MODEL (povzeto po Hošek-Momirović, 1977)



1b. STRUKTURA GIBALNIH SPOSOBNOSTI – FENOMENOLOŠKI MODEL

Gibalne sposobnosti so po tem modelu definirane kot faktorji akcijskega tipa:

- **moč** (repetitivna, statična, hitra; topološko: rok in ramenskega obroča, trupa, nog)
- **hitrost** (gibalne reakcije, posamičnega giba, začetka gibanja, alternativnih gibanj)
- **gibljivost** (dinamična, statična; topološko: rok, nog)
- **ravnotežje** (dinamično, statično)
- **koordinacija** (celega telesa, nog, rok, hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog, reorganizacija stereotipa gibanja, v ritmu, agilnost, hitrost učenja novih gibalnih nalog)
- **preciznost** (zadevanje gibljivega, mirujočega cilja; vodenje, met projektila)

Fenomenološki model je v svetu splošno sprejet in sloni v večini na raziskavah tujih avtorjev.

Gibalne sposobnosti in tenis?

- koordinacija (najpomembnejša)
- ravnotežje (pomembna pri gibanju, postavljanju)
- preciznost (pomembna pri zadevanju žoge)
- hitrost (pomembna, ko igra postane hitrejša)
- gibljivost (pomembna pri izvajanju gibanj z veliko amplitudo).

Koordinacija

Pomen:

- zelo pomembna, tako kot hitrost (tekmovalna uspešnost)
- problem gibalne neaktivnosti mladih – še večji pomen v prihodnje
- povečuje se z zapletenostjo in kompleksnostjo gibanj
- visoka povezanost s hitrostjo in kvaliteto učenja.

Koordinacija – faze razvoja

1. pomembna kakovost in pravilnost izvedbe posameznih aktivnosti (osvajanje čim večjega števila tehničnih elementov v posamezni športni panogi); pomembna kvaliteta naučenega
2. cilj je povečati hitrost izvedbe posameznih aktivnosti ob predpogoju, da se natančnost in pravilnost izvedb ohranita
3. cilj je povezati aktivnosti med seboj in tako otežiti pogoje izvedbe aktivnosti.

Koordinacija – načela

- optimalno obdobje razvoja od rojstva do 8. leta; kasneje manj intenziven razvoj
- program poteka v vseh obdobjih treniranja
- igralci izvajajo vaje do pojava utrujenosti
- vključene čim bolj raznolike športne aktivnosti primerne sposobnostim, starosti in znanju otrok (od splošnega k specifičnemu)
- igralci se stalno učijo novih, bolj zapletenih gibanj
- vključevanje vsebin za nedominantno stran telesa
- lahko tudi vključevanje aktivnosti, ki odstopajo od dogajanj med teniško igro.

Koordinacija – razvoj in treniranje

Orientacija v prostoru

- intenzivnost: srednja do maksimalna
- obseg: do 15 sek.
- št. serij: 3-5
- odmor med serijami: 2-3 min.
- vaje: odbijanje z roko, nogo, loparjem (žog, balonov), povezava gibanja (preval-met žoge), povezava aktivnosti (udarec, dodatna aktivnost), udarec za telesom, med nogami, lovljenje loba, volej in bekend smeš, izvajanje udarcev sede, padec in volej.

Koordinacija – razvoj in treniranje

Diferenciacija gibanj

- intenzivnost: srednja
- obseg: do 30 sek.
- št. serij: 5-7
- odmor med serijami: 2-3 min.
- vaje: vodenje 2 žog po različnih podlagah, ciljanje različnih tarč, odbijanje in udarjanje z različnimi žogami in loparji.

Koordinacija – razvoj in treniranje

Ritem

- intenzivnost: srednja
- obseg: do 30 sek.
- št. serij: 5-7
- odmor med serijami: 2-3 min.
- vaje: istočasna gibanja (v parih), gibanja v lestvi, igranje z dvema žogama, posnemanje gibanja.

Koordinacija – razvoj in treniranje

Timing

- intenzivnost: srednja do maksimalna
- obseg: do 15 sek.
- št. serij: 3-5
- odmor med serijami: 2-3 min.
- vaje: lovljenje žoge z loparjem, sprejem žoge z eno, udarec z drugo roko, sprejem pred telesom, udarce za telesom ali med nogami, polvolej na različne načine.

Koordinacija – razvoj in treniranje

Agilnost

- intenzivnost: maksimalna
- obseg: do 10 sek.
- št. serij: 5-7
- odmor med serijami: 2-3 min.
- izvedba gibanj z loparjem ali brez
- vaje: posnemanje teniških gibanj, različni poligoni.

Koordinacija – razvoj in treniranje

Ambidekstrija

- intenzivnost: srednja
- obseg: do 30 sek.
- št. serij: 5-7
- odmor med serijami: 2-3 min.
- vaje: vse vaje, ki jih izvajamo z nedominantno roko ali nogo.

Ravnotežje

Sposobnost ohranjanja, oziroma vzpostavljanja ravnotežnega položaja je pomembna pri gibalnih situacijah:

1. kadar se gibanje odvija na majhni ali ozki podlagi
2. kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnega položaja
3. kadar izvajamo sestavljena gibanja v brezpodporni fazi
4. kadar izvajamo rotacijska gibanja, oz. po njihovem zaključku.

Preciznost

- Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja.
- V športu se pojavljata dve situaciji:
 - ko želimo vodeni projektil privedi v cilj
 - z izvrženim projektilom zadeti cilj
- Slednja je pomembna tudi pri tenisu in se kaže v natančno izvrženem projektilu, torej žogice.
- Ker je hitrost žogice velika, traja dotik z loparjem vsega 3-5 mili sekunde, kar zahteva visoko raven preciznosti.
- Izvedba preciznih gibanj zahteva tudi visoko stopnjo zbranosti in koncentracije in je v negativni povezavi z utrujenostjo.

Hitrost

- definiramo jo kot sposobnost, ki nam omogoča izvesti en ali več zaporednih gibov v prostoru z maksimalno hitrostjo.
- je sposobnost, ki sodi med najpomembnejše gibalne sposobnosti z vidika doseganja tekmovalnega uspeha v tenisu
- je kompleksna sposobnost, ki je v veliki meri odvisna tudi od moči, mišične koordinacije in v določeni meri tudi gibljivosti.

Giblјivost

Pomen:

- igralcu omogoča izvajanje gibanja z velikimi amplitudami in da jih izvaja hitro in natančno
- zaščita pred poškodbami
- regeneracijski učinki
- ločimo dve metodi: statično, dinamično; vsaka ima svoje prednosti in uporabo.

Gibljivost – statična

- ohranjamo refleksno protinapetost mišice kolikor mogoče nizko, tako da lahko raztezni dražljaj deluje čim dlje
- večkratno ponavljanje napenjanja –sproščanja-raztezanja ustvarjamo najugodnejše predpogoje za povečanje gibljivosti
- dve tehniki stretchinga:
- **raztezanje – zadržanje – sproščanje**
 - iztegnemo mišico do položaja boleče napetosti; zadržimo 10 – 30 sek.; nato začnemo s ponovnim počasnim raztezanjem (10 – 30 sek.)
- **napenjanje – sproščanje – raztezanje**
 - najprej mišico maksimalno napnemo (3 – 6 sek.), jo sprostimo (2 – 3 sek.) in nato raztegnemo (7 – 10 sek.).

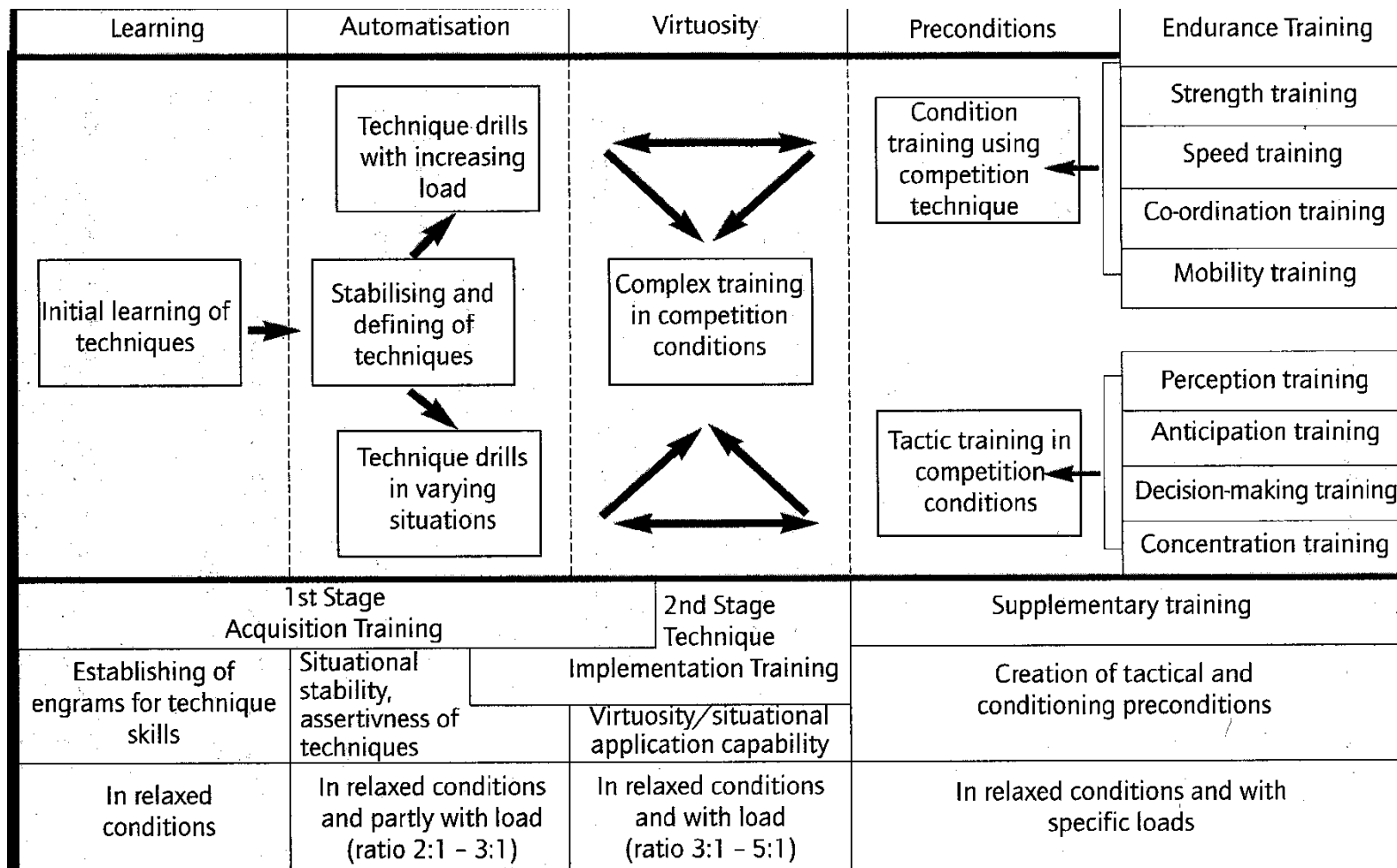
Gibljivost – dinamična

- izboljšujemo gibljivost ter povečujemo ogretost mišic in telesa (ogrevanje); občutek za intenzivnost in amplitudo gibanj (kontrola); sicer možne poškodbe
- praktični nasveti za treniranje gibljivosti
 - treniranje je del vsakega ogrevanja in “ohlajanja”
 - vaje izvajamo, ko smo dobro ogreti
 - program povečanja gibljivosti izvajamo v netekmovalnem obdobju
 - treniranje lahko kombiniramo z drugimi treningi.

Prehod od splošnega k specifičnemu

- Osnova gibalnega razvoja je biološki razvoj in uporaba in prilagoditev splošnih vzorcev gibanja v specifičnih okoliščinah (pr. otrok dobro meče žogo, čeprav ni imel posebnega programa učenja)
- gibanja, ki so del osnovnega gibalnega programa (plazenje, lazenje, hoja, tek, meti, skoki...), manipuliramo oz. prilagodimo specifičnim gibanjem (tudi teniškim)
- star primer: met žoge → met loparja → servis (Schönborn, 2003).

Kompleksnost učenja



Vprašanja?

DVD Coordination training