

## 5. r., GIBLJIVOST motorična sposobnost

Kriterijev za delitev gibljivosti je precej, za trening pa je pomembna predvsem delitev na **aktivno in pasivno gibljivost**. Aktivna gibljivost je tista pri kateri se maksimalna amplituda giba doseže z lastno mišično silo. Pri pasivni gibljivosti pa se maksimalne amplitude gibov dosežejo pod vplivom zunanjih sil (lastna roka, partner...). Pri pasivni gibljivosti se praviloma dosega večje amplitude gibov in predstavlja osnovo aktivni gibljivosti, ki je v večini športov pomembnejša.



Za razvoj gibljivosti se uporablja raztezne gimnastične vaje, ki se delijo na dinamične (maksimalno amplitudo se doseže z zamahom) in statične vaje (stretching). Znotraj teh dveh skupin gimnastičnih vaj pa se lahko uporablja vaje, pri katerih prihaja do aktivnega ali pasivnega raztezanja. Problem dinamičnih gimnastičnih vaj je v tem, da se težko kontrolira amplitudo giba, kar lahko privede do poškodbe mišičja ali do refleksa na nateg (varovalni mehanizem, ki povzroči krčenje mišice-ravno nasprotno od željenega). Dinamične GV so tako po navadi primernejše za ogrevanje. Za razvoj gibljivosti se največkrat uporablja

statične GV, saj omogočajo večjo kontrolo pri raztegu (manj poškodb in izogibanju refleksu na nateg).

(Tipka ctrl in takoj klik na naslov)

[VUGI 2016: Mitja Petkovšek - YouTube](#)

V primeru, če se odločimo za razvoj gibljivosti z dinamičnimi GV velja sledeče: več serij (10-20) po 6 ponovitev za posamezno GV.

Pri statičnem raztezanju za razvoj gibljivosti pa ločimo več metod in sicer enostavno raztezanje, samodejno popuščanje in stopnjevano raztezanje. Najpogostejša in najstarejša metoda je enostavno raztezanje zato, jo bom tudi na kratko opisala. Sicer pa lahko dosežemo večje rezultate tudi z vključevanjem drugih metod.



## Enostavno raztezanje

- vsebuje faze raztegni in popusti,
- počasen razteg do maksimalne amplitude (do napetosti in ne bolečine),
- zadrževanje v končnem položaju 30-60 sek. (s popuščanjem napetosti povečamo dolžino raztega),
- sledi aktivno sproščanje (stresanje), ki traja vsaj toliko časa kot raztezanje,
- vajo je smiselno narediti v večjih serijah (3-6).



Predno se lotimo vadbe gibljivosti pa moramo obvezno napraviti ogrevanje telesa! Vadbo gibljivosti je smiselno intenzivno izvajati v začetku treningov v sezoni (uvajalni del), kasneje pa je potrebno gibljivost le ohranjati. Dobra gibljivost je pomembna za uspešno osvajanje tehnike gibanja, večje ekonomičnosti gibanja, manjše možnosti poškodb, estetskega videza pri nekaterih športih, odpravljanja pomanjkljivosti slabe telesne drža in vpliva na izraznost ostalih motoričnih sposobnosti. Ohranjanje gibljivosti pa nikar ne zanemarite pri treningu moči!

## Domača naloga:

1. Napiši eno prvino, ki predstavlja gibljivost!

2. Opravi trening za raztezanje mišic. Trening si narediš sam/a.

Odgovor mi posreduješ najkasneje do četrтка, 4. 2. 2021 na:

[alenska.zupancic2@guest.arnes.si](mailto:alenska.zupancic2@guest.arnes.si)

## ZAMIMIVOST:

Poglej si video-posnetek naše bivše učenke, olimpijke Adele Šajn. (Tipka ctrl in takoj klik na naslov).

(1) (1) Adela Šajn. 2019 Slovenia World Cup. FX - YouTube

