

MOČ KOT GIBALNA SPOSOBNOST

Moč je fizikalno opredeljena kot sposobnost opravljanja dela v nekem času. Večja moč ima pri otrocih pozitiven učinek na tehniko različnih športnih gibanj. V začetku je napredek v moči predvsem posledica izboljšanja živčnih dejavnikov. Pri otrocih je napredek v moči zaradi povečane mišične mase zelo majhen oziroma ga skorajda ni in nastopi šele v obdobju pubertete.

Moč največkrat delimo z vidika silovitosti mišičnega krčenja:

- Največja moč (najvišje breme, ki ga lahko dvigneš...),
- Hitra moč (skok v daljino z mesta...),
- Vzdržljivost v moči (število ponovitev vaje, ki jih lahko izvedeš v določenem času, (trebušnjaki v 1 minuti)...)

Glavna načela pri vadbi moči pri otrocih:

- Najprej je potrebno dobro okrepiti tiste mišice, ki se nahajajo blizu trupa (trebušne in hrbtne mišice).
- Osredotočamo se predvsem na pravilno tehniko posameznih vaj in ne na teža bremen, št. Ponovitev, hitrost izvedbe...
- Izvajamo vaje, ki izhajajo iz aktivnosti dnevnega življenja (dvigovanje bremen s tal, nošenje bremen, zamah tekaškega koraka, izpadni korak...)
- Postopnost in redni trening (ista mišična skupina naj bo aktivna vsaj 2X tedensko).

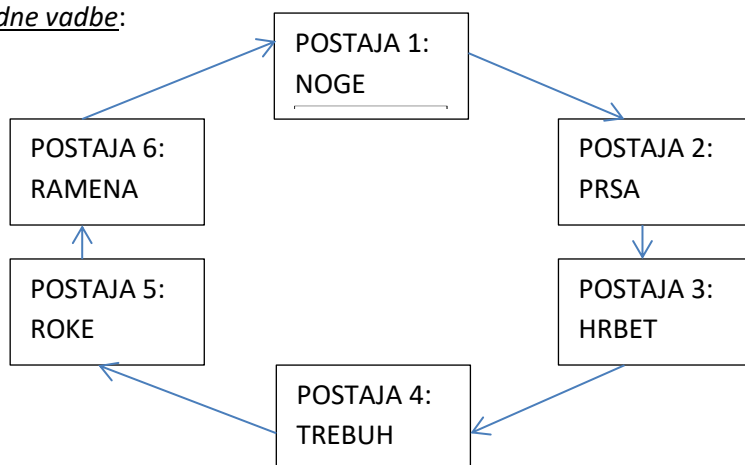
Primerno oblikovan trening moči je:

- Varen za otroke,
- Prispeva k povečanju,
- Prispeva k kakovostnejši izvedbi drugih športnih gibanj,
- Zmanjšuje dovzetnost za poškodbe,
- Izboljšuje splošen zdravstveni status otroka,
- Pozitivno vpliva na psihosocialno komponento otroka

Nekatere različne oblike oziroma načini izvedbe vaj za moč:

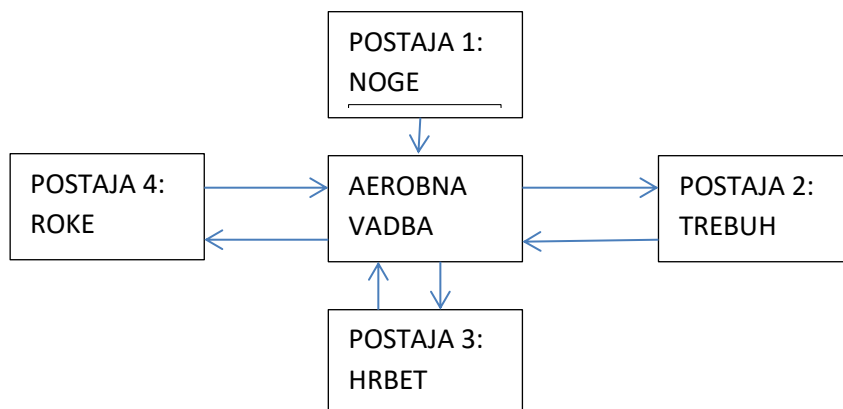
A) **OBHODNA (KROŽNA) VADBA:** v prostoru postavimo 6-12 postaj s krepilnimi vajami, in sicer tako, da si sledijo vaje, ki vključujejo različne mišične skupine. Na primer: noge – prsa – hrbet – trebuh – roke – ramenski obroč.... Izvajamo minutni cikel, kar pomeni, da izvajamo posamezno vajo 20, 30 ali 40 sekund, preostali čas do ene minute pa počivamo. Torej najlažja izvedba je 20sec dela in 40sec odmora, srednja je 30:30 in najtežja je 40:20.

Primer obhodne vadbe:



B) **AEROBNO – ANAEROBNA KROŽNA VADBA:** podobno postavimo postaje kot pri obhodni vadbi (na posamezni postaji lahko postavimo tudi več vaj), na katerih vadeči zopet izvajajo vaje v minutnem ciklusu, potem pa po vsaki postaji za moč pridemo na sredino in izvajajmo 3-5min še aerobni del. Lahko je sestavljen iz koreografije ali samo s ponavljanji določenega bolj ali manj kompleksnega gibalnega vzorca (atletska abeceda, poskoki, hoja po vseh 4, aerobika...). Nato nadaljujemo z delom na naslednji postaji vaj za moč. Na primer, če začnemo na postaji »noge«, nadaljujemo z aerobnim delom na sredini, nato sledi postaja »trebuh« in ponovno sredina, nato »hrbet in« ter ponovno sredina...

Primer aerobno-anaerobne krožne vadbe:



C) **VADBA PO POSTAJAH:** v prostoru postavimo 4 postaje s krepilnimi vajami, in sicer tako, da si sledijo vaje, ki vključujejo različne mišične skupine. Na primer: noge, roke, hrbet, trebuh. Izvajamo minutni cikel, kar pomeni, da izvajamo posamezno vajo 20, 30 ali 40 sekund, preostali čas do ene minute pa počivamo. Torej najlažja izvedba je 20sec dela in 40sec odmora, srednja je 30:30 in najtežja je 40:20. Na vsaki postaji izvedemo posamezno vajo 3X, šele nato gremo na naslednjo postajo.

Primer vadbe po postajah:

