



# RAZVOJ MOČI

---

*NAČRT VADBE PRI POUKU ŠPORTA*

ALEŠ LEBAR, učitelj športa

4.5.2020

---

## Vsebina

<b>MOČ</b> .....	2
<b>IZBOR VAJ</b> .....	3
<b>NAČELA VADBE MOČI</b> .....	6
<b>OBSEG IN METODE VADBE</b> .....	7
Metoda naraščanja .....	7
Piramidna metoda .....	7
Metoda upadanja .....	7
<b>RAZTEZNE VAJE</b> .....	9
<b>SPOLOŠNA NAVODILA ZA VADBO KOT IZVAJANJE VSEBIN POUKA ŠPORTA</b> .....	10
<b>VIRI</b> .....	10

## MOČ

Moč je ena od glavnih in najpomembnejših motoričnih (gibalnih) sposobnosti.

Moč nam omogoča, da lažje premagujemo bremena, npr. pri delu, športu... Pri športu je moč tudi močan dejavnik uspeha. Dobro razvito mišičevje zelo pomembno prispeva k zdravju, saj omogoča ustrezno telesno držo, telesu predstavlja oporo in fizično zaščito ter zmanjšuje možnost nastanka poškodb.

Sposobnost moč se deli na več tipov moči. *Splošna moč* pomeni tisto moč, ki je značilna za celo telo. V splošnem rečemo, da so močni tisti ljudje, ki so že na pogled videti veliki, široki, kot silaki. Med športniki so taki npr. "težki" atleti (suvalci krogle). *Lokalna moč* se nanaša na določen del telesa. V športu težko govorimo o lokalni moči, saj je za uspeh zelo pomembna moč celega telesa, zagotovo pa so pri vsakem športu določene mišične skupine bolj pomembne kot druge. Tako npr. smučarji skakalci potrebujejo predvsem močne noge, gimnastičarji na orodjih močne roke... Glede na način dela mišic ločimo *statično in dinamično moč*. Prevladuje dinamična moč, saj večino stvari izvajamo v gibanju, v določenih situacijah, ko je potrebno zadrževati nek položaj (vesa v zgibi, plank, smukaška preža...) pa je pomembna tudi statična moč. Zadnji vidik moči je silovitost mišičnega naprežanja. Po tej delitvi poznamo *največjo* (maksimalno) moč, *hitro* (eksplozivno) moč in *vzdržljivostno moč*. V športu so pomembne vse tri vrste moči, od panoge in discipline pa je odvisno, katera moč je najpomembnejša. Za ponazoritev navajam nekaj tipičnih primerov posameznih športov, kjer prevladuje določena vrsta moči: dvigovanje uteži (največja moč), smučarski skoki (hitra moč), veslanje (vzdržljivostna moč).

Moč se razvija na številne načine, s številnimi metodami. Nekatere metode so uporabne pri vseh tipih moči, nekatere le pri določenih. Moj načrt vadbe moči bo usmerjen pretežno k vzdržljivostni moči izbranih mišičnih skupin: iztegovalke in upogibalke rok, trebušne in hrbtne mišice ter sprednje stegenske mišice. Splošna in skupna značilnost vadbe vzdržljivostne moči je, da se izvaja z manjšimi bremeni in velikim številom ponovitev. V nadaljevanju sistematično predstavljam izbrane vaje razvoja moči, načela primerne vadbe (moči), obseg in metode vadbe ter ustrezne vaje raztezanja.

## IZBOR VAJ

### Sklece



Na sliki je primer osnovne sklece. Poudariti sem želel predvsem vzravnano trup in enak nivo dlani ter stopal. Spodaj so pokazani še primeri, kako si vajo otežimo ali olajšamo. Obliko sklece lahko spremenite, prav tako dodate kakšno svojo težavnostno prilagoditev. Morate pa biti pozorni, da bo izvedba sklec standardna, torej, da bodo vse sklece izvedene povsem enako. To velja tudi za hitrost izvajanja. Zelo pomembna je primerna izbira težavnosti. Za primerno se smatra vaja, ki jo lahko pred začetkom vadbenega obdobja ( torej na prvi uri vadbe moči) izvedete od 10 do 15-krat. Če ne morete narediti niti 10 ponovitev, je vaja pretežka, če lahko brez težav naredite 15 ponovitev ali več, pa je prelahka. Predvsem pazite, da vaja ne bo pretežka. V primeru, da je prelahka, se bo zgolj zmanjšala učinkovitost vadbe, bo pa le-ta še vedno zelo koristna.



**Vesa v zgibi**

Gre za vajo – nalogo, ki jo poznamo s testiranja za ŠVK. Pred prvim pravim treningom moraš ugotoviti svojo trenutno sposobnost vztrajanja v vesi. Izmeriš jo s časovno enoto (sekunde). Obseg vadbe bo določen v odstotkih. Za ponazoritev: Če tvoje trenutno fizično stanje omogoča vzdrževanje 30 sekund vese in bo trajanje vadbe določeno z 50% /75%, potem bo potrebno v položaju vztrajati 15/22 sekund. Tisti, ki imate možnost, to vajo izvajajte doma, tako kot ostale vaje, in v zaporedju, kot ga določam. Tisti, ki te možnosti nimate, lahko to vajo izvajate posebej, na kakšni veji, ki jo imate že izbrano, če ste izvajali moje predloge vadbe v mesecu marcu ali aprilu. Za tiste, ki vese ne morete držati, sem si zamislil dopolnilno nalogo. Vajo sem poimenoval *Popuščanje vese*. S pomočjo skoka, neke ovire (zaboj, stol, pručka) ali osebe, ki ti pomaga k dvigu, zavzameš položaj vese, ki pa jo takoj začneš popuščati, počasi in enakomerno hitro.

**Hrbtnjaki**

Najtežja izvedba	Srednja izvedba	Najlažja izvedba
		

Pri izvedbi hrbtnjakov veljajo podobna navodila kot pri sklecah. Točno tehniko in hitrost izberete sami, pazite pa, da bodo vse ponovitve enake. Izbrati morate primerno zahtevnost. Le-to stopnjujete s položajem rok oz. dlani, v katere lahko tudi vstaviš kakšen rekvizit (žoga, utež, polna plastenka...). Bolj kot so komolci iztegnjeno, težja je vaja. Bodite pri dvigovanju trupa pozorni, da ne zaklanjate glave (pogled mora biti usmerjen v tla). Težavnost je optimalno izbrana, če lahko naredite od 15 do 20 ponovitev.

**Trebušnjaki**

Za vse predlagam enotno tehniko izvedbe. Leva slika kaže začetni položaj, desna pa končni položaj. Pomembno je, da (zavestno) potiskate ledveni del hrbtenice v tla. Pred prvim treningom morate ugotoviti, koliko ponovitev ste sposobni narediti. Število ponovitev bo določeno v odstotkih glede na največje možno število ponovitev.

**Smukaška preža**

Tudi ta vaja je standardizirana – enaka za vse. S pomočjo slik lahko razberete pravilen položaj. Pred prvim pravim treningom morate ugotoviti svojo trenutno sposobnost vztrajanja v preži. Izmerite jo s časovno enoto (sekunde). Obseg vadbe bo določen v odstotkih.

## NAČELA VADBE MOČI

Vadba je koristna samo, če pri izvajanju upoštevamo določena načela – pravila. V nasprotnem primeru je lahko vadba neučinkovita ali celo škodljiva, nevarna.

1. Pred vadbo se moramo ogreti. Najprimernejši način ogrevanja je lahkoten, nekajminutni tek, ki mu sledijo raztezne vaje celotnega telesa. Če vemo, da bomo med treningom katere mišice še posebno močno obremenili, za te mišice naredimo dodatne raztezne vaje.
2. Izbrane vaje je potrebno izvajati tehnično pravilno. Med vadbo moramo biti osredotočeni.
3. Dihanje naj bo ritmično. Vdih izvedemo med fazo popuščanja, izdih med fazo naprežanja.
4. Razvijamo moč celotnega telesa, za čim več mišičnih skupin. Za vsakdanje življenje so najbolj pomembne mišice trupa.
5. Pri vadbi moči izbiramo primerno težka bremena. Predvsem pazimo, da ne pretiravamo s težino. Težo bremen oz. zahtevnost vaj nato postopno povečujemo, tako znotraj treninga kot v daljšem časovnem obdobju.
6. Po vadbi in že med njo moramo (znova) izvajati raztezne gimnastične vaje. Z njimi poskrbimo, da ob povečani moči mišice še vedno ostanejo vsaj enako gibljive, hkrati z raztezanjem pospešimo regeneracijo mišice, to poenostavljeno pomeni, da se mišica hitreje spočije. Za moj predlog vadbe moči imate v zadnjem poglavju navedene raztezne vaje.
7. Če želimo doseči izdatno krepitev moči, moramo vadbo moči izvajati dovolj pogosto (3-krat tedensko) in redno. To velja tudi za moj predlog vadbe. Izvajanje vadbe moči 1-krat tedensko bo "le" ohranjalo trenutno stanje oz. preprečevalo upad mišične moči.
8. Tisti, ki boste vadili dovolj pogosto, boste občutno napredovali v moči. Da bo vadba še naprej učinkovita, boste morali stopnjevati zahtevnost vaj oz. število ponovitev.
9. Vaje moči izvajajte zdravi, ne poškodovani. Ko izvajanje določene vaje povzroči bolečino v mišici ali sklepu, takoj prenehajte z izvajanjem te vaje.

## OBSEG IN METODE VADBE

V spodnjih tabelah je navedeno, koliko ponovitev izvedeš pri posamezni vaji oz. koliko časa izvajaš določeno vajo. Vadba bo potekala v 3. serijah. To pomeni, da najprej opraviš vseh 5 nalog, v obsegu kot ga določa 1.serija. Med vajami ni počitka, se pa na izvedbo naslednje vaje pripraviš umirjeno. Po odmoru sledita še 2. in 3. serija z drugačnim številom ponovitev. Med serijami je nekoliko daljši odmor (3-5 minut), ki ga izkoristiš za raztezanje, zmerno pitje...

Na voljo so tri metode. Metoda naraščanja, piramidna metoda in metoda upadanja. Metodo lahko poljubno izbirate in menjate, priporočam le, da na prvem treningu ne izvajate metode upadanja.

### Metoda naraščanja

vaja	enota	1.serija	2.serija	3.serija
<b>Sklece</b>	Število ponovitev	6	8	Kolikor zmoreš
<b>Vesa</b>	Odstotek trajanja	50%	75%	Kolikor zmoreš
<b>Popuščanje vese*</b>	Število ponovitev	2	4	6
<b>Hrbtnjaki</b>	Število ponovitev	10	15	Kolikor zmoreš
<b>Trebušnjaki</b>	Odstotek ponovitev	50%	75%	Kolikor zmoreš
<b>Smukaška preža</b>	Odstotek trajanja	50%	75%	Kolikor zmoreš

### Piramidna metoda

vaja	enota	1.serija	2.serija	3.serija
<b>Sklece</b>	Število ponovitev	6	Kolikor zmoreš	6
<b>Vesa</b>	Odstotek trajanja	50%	Kolikor zmoreš	50%
<b>Popuščanje vese*</b>	Število ponovitev	4	6	4
<b>Hrbtnjaki</b>	Število ponovitev	10	Kolikor zmoreš	10
<b>Trebušnjaki</b>	Odstotek ponovitev	50%	Kolikor zmoreš	50%
<b>Smukaška preža</b>	Odstotek trajanja	50%	Kolikor zmoreš	50%

### Metoda upadanja

vaja	enota	1.serija	2.serija	3.serija
<b>Sklece</b>	Število ponovitev	Max.	8	6
<b>Vesa</b>	Odstotek trajanja	Max.	75%	50%
<b>Popuščanje vese*</b>	Število ponovitev	6	4	2
<b>Hrbtnjaki</b>	Število ponovitev	Max.	15	10
<b>Trebušnjaki</b>	Odstotek ponovitev	Max.	75%	50%
<b>Smukaška preža</b>	Odstotek trajanja	Max.	75%	50%






Kot je navedeno v 8. načelu vadbe, boste tisti, ki boste vadili dovolj pogosto, občutno napredovali v moči. Da bo vadba še naprej učinkovita, bo potrebno predlagan obseg vadbe sčasoma povečevati. Predlagam povečanje vsakih 14 dni. Zahtevnost stopnjujemo na 3 načine:

- 1) Pri vajah, kjer je količina vadbe določena s številom ponovitev, je potrebno izbrati zahtevnejšo obliko vaje
- 2) Pri vajah, kjer je količina določena z odstotkom ponovitev ali trajanja, se poveča odstotek (za 5-10%).

- 3) ali pa se upošteva spremenjeno izhodiščno vrednost, ki jo je potrebno pred novim ciklom ugotoviti – izmeriti. Primer: Nekdo je ob samem začetku vadbe ugotovil, da lahko v smukaški preži neprekinjeno vztraja največ 40 sekund. Po 14 dneh se testira in ugotovi, da je sedaj sposoben prežo vzdrževati 50 sekund. Ko si bo določil obseg vadbe za naslednjih 14 dni, bo 50% pomenilo 25 sek in ne več 20...

## RAZTEZNE VAJE

Iz spodnje tabele lahko razberete, katera raztezna vaja je primerna za določeno mišico oz. mišično skupino. V prvem stolpcu je navedena mišica, v drugem krepilna vaja, s katero smo to mišico krepili med vadbo moči, v zadnjem stolpcu pa je slika s primerom raztezne vaje. Vsi primeri vaj so statični. Vsako vajo izvajajte 2-krat po 10 do 15 sekund.

Mišice	Krepilna vaja	Raztezna vaja	Opombe
iztegovalke komolcev	sklece		
upogibalke komolcev	vesa v zgibi		Ramena in boke potiskam nazaj!
trebušne mišice	trebušnjaki		Pogled usmrjen naprej in navzdol, dlani <u>pred</u> telesom!
hrbtne mišice	hrbtnjaki		Upogib hrbta naredimo ob ohranjanju čim večjega prostora med trebuhom in stegni (v pasu).
iztegovalke kolen	smukaška preža		

## **SPOLOŠNA NAVODILA ZA VADBO KOT IZVAJANJE VSEBIN POUKA ŠPORTA**

Potem, ko ste prebrali celoten dokument Razvoj moči, naredite svoj načrt izvajanja. Določite predvsem, kje, kdaj in kako pogosto boste vadbo-trening izvajali, katere metode boste uporabili, kaj za izvedbo potrebujete (blazina, ura – stoparica, pisalo, list s tabelami, glasbena spremljava, pijača...)... Če bi želeli imeti tabele predlaganih metod v takšni obliki, da jih lahko sami brez težav spreminjate in vpisujete število ponovitev prilagojeno vašim sposobnostim, mi sporočite in vam bom poslal poseben dokument, samo s tabelami, v wordovi obliki.

Prva ura športa naj bo namenjena (zgolj) prebiranju tega dokumenta, pripravi lastnega načrta in ugotavljanju svojih trenutnih sposobnosti - "testiranju". Pred lastnim testiranjem vseh petih vaj se zelo dobro ogrejte, da bodo rezultati čim bolj realni in ne boste tvegali poškodb. Pred prvim pravim treningom (naslednjo uro športa) si izračunajte konkretne vrednosti števila ponovitev za posamezne vaje po serijah in si pripravite tabele po svoji meri.

Naj vam bo vadba v izziv in zadovoljstvo. Ob upoštevanju navodil-načel vam bo zagotovo vsaj koristna!

### **Viri:**

A. Ušaj: OSNOVE ŠPORTNEGA TRENIRANJA, Ljubljana 2003