

Moč in gibljivost

✍ Tadej Debevec

Učinkovito gibanje in športne aktivnosti nam omogočajo ustrezno razvite motorične sposobnosti. Med najpomembnejšimi sta moč in gibljivost. Obe sposobnosti sta bili predstavljeni že v preglednem članku v aprilu (glej Planinski vestnik 4/2010, Zazvonil). V tokratnem prispevku se bomo na kratko dotaknili njunih osnovnih značilnosti in vadbe za izboljšanje letih. V uvodu velja omeniti, da sta predstavljeni sposobnosti precej komplementarni, saj druga druga omogočata njuno manifestacijo. Moč omogoča, da se določeno gibanje sploh lahko izvede, medtem ko gibljivost na drugi strani omogoča, da se gibanje izvede v največjem možnem obsegu.



Martina Čufar pri plezanju Vizije (8c, Mišja peč) FOTO: MARKO PREZELJ

MOČ – OSNOVNA GIBANJA

Mišična moč (produkt sile in hitrosti) omogoča premikanje telesa. Brez moči torej ni gibanja, kaj šele športnega udeleževanja. Čeprav navidezno enostavna sposobnost, je moč kompleksna, zato tudi obstaja mnogo delitev pojavnih oblik moči. Obstaja namreč cela množica okoliščin, v katerih se moč lahko manifestira (splošna – lokalna, dinamična – statična, maksimalna – submaksimalna, enkratna – ponavljajoča). Za potrebe tokratne predstavitve bomo moč razdelili na:

- maksimalno moč, ki jo definira največja možna razvita moč;
- vzdržljivost v moči, ki predstavlja sposobnost ponavljanja določenih submaksimalnih gibov.

Glede na osnovna vodila športne vadbe, ki govorijo o specialni in usmerjeni vadbi, je jasno, da bomo za razvoj obeh pojavnih oblik moči potrebovali različne metode. Maksimalna moč je zelo specifična in zahteva specifične metode vadbe, vzdržljivost v moči pa ima širok razpon od maksimalnih naprezanj, ki trajajo malo časa, do dolgo trajajočih naporov, ki se navezujejo že na vzdržljivost. Tako se tudi vadba bistveno razlikuje in je lahko po eni strani zelo intenzivna in kratka, po drugi strani pa manj intenzivna in trajajoča dalj časa.

MAKSIMALNA MOČ

Osnovna metoda razvoja maksimalne moči je metoda največjih naprezanj. Pri tej metodi se uporabljajo maksimalna bremena. Vaje navadno ponovimo do petkrat z dolgimi odmori med serijami. Pri tovrstni vadbi se je potrebno zavedati, da bomo maksimalno moč izboljšali le z velikimi bremenami. Vaje lahko izvajamo v statičnem položaju ali dinamično. Pri tem velja omeniti, da obstaja veliko izpeljank te metode, od piramidnih obremenitev do metod s predutrujanjem. Pomembno mesto pri razvoju maksimalne moči zavzema tudi pliometrična vadba, ki temelji na zahtevnejših, dinamičnih nasprotnih gibanjih in lahko dobro treniranemu športniku omogoči učinkovit napredek. Metoda je zelo intenzivna in ob neupoštevanju pravil hitro vodi od poškodb. Maksimalna moč je najbolj pomembna pri plezanju kratkih težkih smeri ali balvanov, ni pa „škodljiva“ tudi za daljše smeri, saj nam nato enako težki gibi predstavljajo manjši napor (% maksimalne obremenitve).

VZDRŽLJIVOST V MOČI

Vzdržljivost v moči lahko razvijamo z dvema osnovnima pristopoma. Pri prvem gre za manjše število ponovitev in večja bremena (50–70 %, 10–5 ponovitev), pri

drugem pa za večje število ponovitev in manjša bremena (30–50 %, 20–40 ponovitev). Če vzamemo primer iz športnega plezanja, bo nekdo, katerega ciljna smer je kratka s težkimi gibi, večkrat vadil po prvi metodi, nekdo, ki pa si želi preplezati štiridesetmetrsko smer z ne pretežkimi gibi, pa po drugi.

GIBLJIVOST – UČINKOVITOST GIBANJA

Gibljivost je sposobnost, ki nam omogoča, da izvajamo gibanje v celotnih obsegih. Pogojuje jo veliko število omejitvenih dejavnikov, od anatomskih in fizioloških značilnosti do psiholoških dejavnikov. Vsakdo se je verjetno že kdaj znašel v situaciji, ko si je želel, da bi lahko na primer stopil malo višje ali imel boljši razkorak v kakšnem širokem kamnu itd., zato pomembnosti ustrezne gibljivosti pri plezanju in gorništvu ni potrebno posebej poudarjati. Morda pa velja dodati vsaj to, da nas ustrezna gibljivost med drugim tudi ščiti pred poškodbami mišičnega sistema, ki so pri gorniških aktivnostih kar pogoste.

STATIČNE IN DINAMIČNE VAJE

Za razvoj gibljivosti praviloma uporabljamo gimnastične vaje. Statične in dinamične vaje predstavljajo dva osnovna pristopa k vadbi gibljivosti. Glede na to, da se vadbi dopolnjujeta, je najbolje izvajati obe. S statičnimi vajami razvijamo predvsem pasivno gibljivost, medtem ko z dinamičnimi vajami poudarjamo aktivno gibljivost. Izbor vaj, ki jih bomo opravili v vadbeni enoti, mora slediti našim ciljem, ki so pri gorniških aktivnostih navadno izboljšanje oz. ohranjanje gibljivosti v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu ter ramenskem obroču.

Pri dinamičnih vajah se izvajajo aktivna gibanja v sklepu do maksimalnih amplitud, ki jih ponovimo deset- do dvajsetkrat. Statične metode temeljijo na pomiku udov in položajev sklepov do maksimalne amplitude in vztrajanju v tem položaju. Pri osnovni statični metodi v tem položaju vztrajamo dvajset do štirideset sekund in nato počasi popustimo. Statične metode razvoja gibljivosti so v zadnjem obdobju bolj priljubljene kot dinamične predvsem zaradi boljše učinkovitosti in varnosti. Za zelo učinkovite metode razvoja gibljivosti so se izkazale tudi metode, ki temeljijo na "proprioceptivni nevrromuskularni fasilitaciji" oz. PNF metode. Le-te temeljijo na kombiniranju napenjanja, sproščanja in raztezanja mišic, s čimer jim omogočijo, da se še bolj raztezajo kot pri uporabi standardnih metod. Te metode učinkovito uporabljajo tudi v fizioterapiji. ○



KIBUBA
PUSTOLOVŠČINA NA OBZORJU

ostale izdelke v akciji si oglejte na:

www.kibuba.com

