

Naslov: PRECIZNOST

Teoretične vsebine:

Osnovne motorične sposobnosti so sposobnosti, ki so temelj za vsa človekova gibanja in ki se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. Po delitvi glede na naravne zakone obstaja šest osnovnih motoričnih sposobnosti: **gibljivost, hitrost, moč, koordinacija (skladnost gibanja), ravnotežje in preciznost.**

Preciznost je **sposobnost** določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti telesnemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (nogomet, košarka ...), ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, padalstvo ...).

Drugače lahko zapišemo tudi, da ločimo dve vrsti preciznosti ali natančnosti: - da **vodeni »projektil« zadene cilj** – pest pri boksu, smučar,... in - **da »izstreljeni projektil« zadene cilj** – žoga, pack,... Med obema načinoma preciznosti je razlika v tem, da pri vodenem projektilu lahko ves čas popravljamo njegovo pot, pri izstreljenem pa ne.

Pistotnik (2003) opisuje, da osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti posredujejo čutilo vida (informacije o cilju, razdalji, gibanju ipd.) in kinestetična čutila (občutenje mišičnega napenjanja).

Preciznost je v pozitivni zvezi z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem **koordinacijo** gibanja, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti. Ta sposobnost je odvisna od emocionalnega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Nervozni ljudje dosegajo na testih natančnosti slabše rezultate. Tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskana sposobnost.

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje). Zaradi slabšanja temeljnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti preciznost s starostjo upada, vendar se lahko z ustrezno vadbo in dobro telesno pripravljenostjo ohrani še v pozna leta (Videmšek in Pišot, 2007).

Pozitivno je povezana z stopnjo razvitosti vseh ostalih motoričnih sposobnosti, kar pomeni, da bolj ko obvladamo svoje telo in večji nadzor ko imamo nad gibanjem, večja je tudi preciznost. In kljub temu, da koeficient prirojenosti ni natančno določen, je lahko z vadbo kar nekaj pridobimo.

Za preciznost je tudi značilno, da se ob utrujenosti in pod psihičnim pritiskom zelo poslabša. Zato se pogosto zgodi, da košarkar, na koncu tekme zgreši odločilni prosti met.

MERSKI POSTOPKI ZA UGOTAVLJANJE PRECIZNOSTI

Stopnja razvitosti preciznosti se meri z motoričnimi testi, za katere je značilno, da imajo slabo zanesljivost. Pri merjenju preciznosti, ki je pomembna za posamezne športe, se zato običajno uporabljajo posebni situacijski testi z več ponovitvami testne naloge. Bistvo testnih nalog je v zadevanju različnih ciljev na predpisan način. Običajno je rezultat v testih število zadetkov ali pa število točk, ki jih merjenec doseže z zadetki v različne predele tarče.

Vaje in gibalne naloge za razvoj preciznosti

Preciznost je sposobnost natančne določitve smeri in sile pri usmeritvi telesa, tj. projektila, proti zelenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (košarka, tenis, nogomet) ali pa tam, kjer je potrebno gibanje izvesti v natančno določeni smeri (smučanje, padalstvo) (Videmšek in Jovan, 2002). Pri tenisu in ostalih igrah z loparji gre za sposobnost zadevanja z vrtenim (lansiranim) projektilom.. Od trenutka, ko je projektil lansiran, ne moremo več vplivati na njegovo smer in hitrost - na osnovi enkratne sinteze informacij se izdelava program lansiranja (Pistotnik, 2003).

Preciznost se razvija situacijsko, primerno za posamezno športno panogo. Pri vadbi zadevanja je pomembno, da se uporabljajo enake gibalne strukture, kot se pojavljajo v športu, ki ga treniramo.

Pri vadbi se uporablja metoda večkratnega ponavljanja in upoštevamo načelo postopnega obremenjevanja.

Na preciznost močno vpliva utrujenost in emocionalno stanje, zato mora vadba potekati tudi v oteženih oziroma tekmovalnih okoliščinah (Pistotnik, 2003).

Prosti meti: Natančnost ni priučena, temveč naučena

Prosti meti so element košarkarske igre, ki je med enostavnejšimi, saj igralec od obroča ni pretirano oddaljen in je neoviran. Kljub temu odstotek zadetih metov večinoma ni tako visok, kot bi pričakovali. Zakaj je tako in kako se stvari lahko izboljšajo, sta razložila košarkarska legenda Dušan Hauptman in športni psiholog Aleš Vičič.

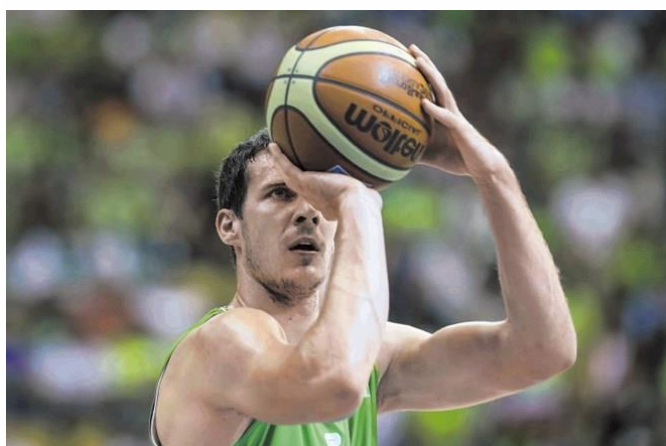
Fotografije 1/2

Previous

(Foto: Jaka Gasar)



(Foto: Luka Cjuha)



(Foto: Jaka Gasar)

PROSTI METI

Gregor Terzič

3. marec 2015 3. marec 2015 11:18

Če bi vprašali košarkarske trenerje, zaradi česa najpogosteje ne spijo, bi večina verjetno odgovorila, da zaradi tekem, ki jih izgubijo s slabim izvajanjem prostih metov. Na pogled je vse enostavno. Košarkar je od obroča oddaljen 4,57 metra in je neoviran. Točka bi morala biti samoumevna. A vendarle ni. Natančno izvajanje prostih metov postaja izgubljena umetnost. V s statistiko nasičeni ligi NBA so prišli do spoznanja, da se odstotek zadetih prostih metov na sezono v zadnjih 50 letih tako rekoč ni spremenil. Vsako sezono se ustavi okoli številke 75, kaj drugače pa ni niti v evropskih tekmovanjih. Možnosti za napredek je torej ogromno, a vendarle do tega ne pride.

»Prosti met zahteva paradigmatično prilagoditev. Igralec teče gor in dol po igrišču, gara v napadu in obrambi, nato pa pride do prekrška. Igra se popolnoma spremeni in v tistem trenutku košarka postane individualni šport. Izvajalec prostega meta je nenadoma v središču pozornosti, vanj pa so uprte vse oči v dvorani. Na njegovih ramenih je velik trenuten pritisk. Bolj kot gre tekma proti koncu in bolj kot je izid izenačen, večji je. Misli je težko nadzorovati in kar nenadoma začnejo bežati k negativnim stvarem. Lahek met s 4,57 metra nenadoma postane emotivno, psihično in mentalno zahteven,« je v knjigi *The paradox of the free throw* (Paradoks prostega meta, op. p.) zapisal dr. **Jim Poteet**, velikan ameriške košarke. Za dobro izvajanje mora biti košarkar tako tehnično podkovan kot psihično stabilen. Toda ali to za profesionalca, ki večino časa preživi na igrišču z žogo v rokah in je za to plačan veliko bolje kot navadni smrtniki, ni samoumevno?

Ponavljanje da avtomatizem

Med tistimi, ki ob ogledu košarkarskih tekem velikokrat kritizirajo izvajanje prostih metov, je legenda slovenske košarke **Dušan Hauptman**. V karieri je bil v tem elementu košarkarske igre izredno učinkovit, kar pa ni prišlo samo po sebi. »Dobro smo se zavedali, kako pomemben je prosti met. S soigralci smo zato po treningih prirejali razna tekmovanja in smo v dvorani ostajali še dolgo, da smo pilili ta element. Ponavljanje ti namreč da neki avtomatizem. Trdim, da preciznost ni priučena, temveč naučena. Ko jo enkrat dobiš, je ne izgubiš več.« Legendarna Olimpijina desetica tako še dandanes brez večjih težav zadane dvajset ali trideset prostih metov zaporedoma. »Svoje mora pri tem narediti strokovni kader. Mi smo imeli Zmaga Sagadina, ki je temu elementu posvetil ogromno časa, zato smo po večini vsi dobro izvajali proste mete. Tu je bil izjema Vitalij Nosov, ki se je trudil, ampak fant enostavno ni bil talent za proste mete, čeprav jim je posvečal ogromno časa in so se z njim ukvarjali razni trenerji. Ni dovolj, da igralcu rečeš, naj vrže dvajset, trideset, sto metov. Moraš ga opazovati, ali meče pravilno in vedno enako, ali je osredotočen, kam gleda, ko žoga zapusti njegovo dlan..., in ga popravljati. To manjka današnji generaciji trenerjev.«

Prav v omenjenem elementu košarkarske igre Hauptman vidi ogromno rezerv, zato je prepričan, da bi mu morala stroka posvečati več časa. »Prosti met je v košarki podarjena točka, ker ni obrambe. V mojih časih smo se zelo obremenjevali, če smo imeli kakšno tekmo slab odstotek. Vsaka točka je bila pomembna, če ne drugače, zaradi osebne statistike. Napol v šali, napol zares pogosto rečem, da bi igralce motiviral z nagradami oziroma kaznimi. Če profesionalni igralec ne zadane toliko ali toliko prostih metov, je to nedopustno.« In zakaj profesionalni košarkarji prostega meta z oddaljenosti 4,57 metra od obroča ne zadevajo tako pogosto, kot bi se od njih pričakovalo? Hauptman našteje najpomembnejše dejavnike. »Temu elementu košarke se namenja premalo pozornosti, predvsem pravilni izvedbi. Sicer ta še ne zagotavlja, da bo šla žoga avtomatsko v koš, stojim pa za tem, da se tako zagotovo izboljša odstotek zadetih metov. Teoretično je to težko povedati. Začne se pri petah in konča pri izmetu. Enostavno mora trener imeti dovolj znanja, da lahko posameznika popravi. Zagotovo pa je potem tu pomembna še psihična priprava vsakega posameznika, kar se morda tudi zanemarja. Predvsem mlajši igralci, ki so na začetku kariere, se morajo o tem pogovarjati s strokovnjakom. Odstotek je odvisen tudi od pomembnosti posamezne tekme in v katerem delu ga košarkar izvaja. Torej ali gre za odločilen met ali gre za prosti met na začetku tekme, ko še ni dobro ogret. Človek bi pričakoval, da bi morali igralci na začetku tekme, ne glede na to, ali je pomembna ali ne, dobro izvajati proste mete, saj so spočiti in niso pod pritiskom. A pogosto ni tako.«

Premalo kontinuiranosti

Športni psiholog Aleš Vičič, ki je od leta 1998 do 2006 sodeloval z Unionom Olimpijo, kasneje pa še nekajkrat v krajših epizodah, se s Hauptmanom strinja v tezi, da ima pri prostem metu velik pomen psihična priprava. Kot ga ima na primer pri servisu pri tenisu in odbojki ali streljanju s puško, kjer gre za gibe, ki so enostavni, zgodaj naučeni in dobro utrjeni. Jih pa morajo igralci vsakič do potankosti natančno izvajati, če želijo biti uspešni. A je to skoraj nemogoče. »Ljudje smo tako programirani, da tudi če neko stvar ogromno treniramo in vadimo, ne moremo biti vedno natančni. Napaka bo vedno prisotna, kar nam dokazujejo najboljši posamezniki v športu. Ker gre za fino motoriko in mikrogibe, lahko že malenkost povzroči napako. Malo popuščanja v koncentraciji, kanček padca motivacije ali malo strahu ali stresa povzroči minimalne spremembe v izvedbi natančnih gibov,« razlaga **Aleš Vičič**, ki poudarja, da je treba za večjo natančnost s črte prostih metov v prvi vrsti bolj zbrano trenirati ter trenirati pod stresnimi okoliščinami. Vsekakor pa mora posameznik nameniti več časa in prostora tudi resnemu delu pri psihološki pripravi. »V našem športu na splošno se še vedno trenerji in športniki tega lotevajo premalo kontinuirano,« je kritičen Vičič, ki metode psihološkega dela s košarkarji za boljše izvajanje prostih metov razdeli v tri sklope.

Sprva je treba opraviti dobro analizo in ugotoviti, zakaj določen košarkar slabo izvaja proste mete. »Ali gre za razliko med treningi in tekmami, ali gre samo za specifične tekme, ali tudi na treningih slabo meče. Treba je ugotoviti, kje konkretno je težava.« V drugem sklopu metod gre za učenje mentalnih oziroma psiholoških tehnik za izboljšanje koncentracije in kontrole stresa. Košarkar se mora naučiti tehnike sproščanja (različni vdih in izdih, mišična relaksacija, miselna relaksacija...), tehnike predstavljanja (močna zbranost na določene točke giba, da stresni faktorji ne pridejo do izraza) in kontrole misli (zavedanje negativnih misli, ki jih mora dati na stran). »Vse to poskušamo zapakirati v prednastopno rutino, ki jo gledalci od zunaj opazijo tako, da igralec na primer trikrat žogo odbije od tal, se skloni v kolenih in pogleda proti košu. Športni psihologi pa poskušamo ustvariti notranjo rutino, kjer omenjene mentalne tehnike vtremo v smiselno zaporedje, da bo košarkar ne le fizično, temveč tudi mentalno pred prostim metom naredil vedno iste stvari.« V tretjem sklopu psihološke priprave poskušajo športni psihologi odstraniti vzroke stresa. S pogovorom poskušajo razbremeniti športnika in mu spremeniti pogled in razmišljanje na določene obremenjujoče stvari. »Vprašamo ga, zakaj prihaja do stresa in kaj ga obremenjuje. Negativno mišljenje poskušamo prek pogovora spremeniti in mu dati drugačen pogled na stvari, da se začne z njimi postopoma manj obremenjevati. Najpogostejše so na primer skrbi v povezavi z gledalci, javnostjo, ljudmi na forumih, bližnjimi.«

<https://www.dnevnik.si/1042708407>

Samozavest ima, za stopničke je potrebna le še preciznost

Lahkih smukov ni!

3. februar 2012 ob 09:21

Ljubljana - MMC RTV SLO

"Dršenje ni dovolj, tudi na ravninskih delih je treba ustvarjati hitrost v vsakem zavoju. To je potem tista razlika," pred današnjim smukom v Chamonixu razmišlja Andrej Šporn.

Šporn je po slabšem začetku sezone na zadnjih tekmah vedno v igri za vrh. V Kitzbühelu je bil ob zadnjem vmesnem času hitrejši od zmagovalca Didierja Cucha, na koncu je bil sedmi. V Garmischu je s številko ena osvojil četrto mesto, na četrtkovem treningu v Chamonixu pa je imel tretji čas. Končno smuča tako, kot si je želel že na začetku sezone. Osnovni cilj na današnjem in jutrišnjem smuku bo deseterica, skrita želja pa so gotovo stopnice za zmagovalce. Poguma ima dovolj, samozavesti tudi, smuči hitre, bo pa **moral biti res precizen** in delati čim manj napak.

Začetek tekme bo ob 12. uri, prenos bo na TV SLO 2 in na MMC-ju. Mimogrede, danes mineva 30 let od prve slovenske medalje na velikih tekmovanjih v alpskem

smučanju. Boris Strel je bil leta 1982 bronast na veleslalomu za svetovno prvenstvo v Schladmingu. Pozneje je Bojan Križaj osvojil še srebro v slalomu.

Zaradi slabega vremena ste imeli le en trening. Kakšna je bila proga, kakšno tekmo pričakujete? Menda ja ne spet šprinterskega smuka? Proga je v presenetljivo dobrem stanju, glede na to, da je v torek snežilo, zato je bil tudi trening v sredo odpovedan. Podlaga je enakomerna, ni ledena. Pripravljena je z vodo. Ob nizkih temperaturah bi morala zdržati vse tekmovalce. Zaradi mrzlega snega je nekoliko počasnejša kot lani, vendar bo verjetno vsak dan nekoliko hitrejša. Srčno upam, da bodo tokrat izvedli celoten smuk, tudi vremenska napoved je dobra, tako da mislim, da ne bo še enega šprinterskega smuka.

V Chamonixu na smukih še niste bili med desetimi. Je to prvi cilj za petek in soboto ali pa imate v mislih še kaj več?

Z deseterico bi bil zelo zadovoljen, vendar vem, da sem trenutno v taki formi, da sem sposoben doseči tudi bistveno več.

Kaj bo odločalo? Morda srednji, drsalni del?

Odločalo bo vse. Na tem smuku moraš imeti ves čas konstantno hitrost. Če jo enkrat izgubiš, ni več poti nazaj. Je nekaj tehnično zahtevnih zavojev, drugače pa je treba res dobro drseti. Vendar pa drsenje ni dovolj, tudi na ravninskih delih je treba ustvarjati hitrost v vsakem zavoju. To je potem tista razlika, ki loči povprečni rezultat od vrhunškega, seveda ob upoštevanju, da ne narediš napake.

Na zadnjih tekmah ste imeli hitre smučiče. Ste, kar se tiče materiala, zdaj brezskrbni?

Smučiči na evropskem snegu delujejo, kot morajo, so hitre in mi dajejo potrebno oporo, zato jim lahko zaupam in mi je na tem uspelo zgraditi svojo trenutno samozavest in formo.

Kakšen pa je občutek, ko prideš iz divjega Kitzbühela in zahtevnega Garmischa na lažji teren, kot je Chamonix? Bi lahko sploh rekli, da gre za lahek smuk?

Lahkih smukov ni! Vsak je zahteven v nekem pogledu. Takoj ko nimaš spoštovanja do proge, se ti lahko pripeti padec. **Po drugi strani pa je na takšnih smukih treba še veliko več preciznosti, saj te vsaka napaka stane veliko časa.**

Bodo štartne številke spet igrale pomembno vlogo?

Vsekakor bi si želel imeti številko v prvi skupini, od 1 do 7, vendar mislim, da tu številke ne bodo igrale pomembne vloge, zagotovo pa bistveno manjšo kot v Wengnu in Kitzbühelu.

Zakaj ste imeli v prvem delu sezone toliko težav, v Kitzbühelu pa je sledil preporod?

Zame je preporod sledil takoj, ko smo se vrnili v Evropo, vendar pa po tako slabih

rezultatih potrebuješ nekaj časa, da znova zgradiš samozavest. Lahko rečem, da sem spet ravno v Kitzbühelu prišel v vrhunsko formo, za katero upam, da bo zdržala do konca sezone.

Na treningu sta bila hitra tudi Rok Perko in Gašper Markič. Se celotna ekipa prebuja?

Srčno upam, da. Rok je že v Garmischu pokazal dobro vožnjo. Mislim, da smo bili vsi precej razsuti po Ameriki. Vsak posameznik je drugačen glede tega, koliko časa potrebuje, da se sestavi nazaj. Oba sta zelo dobra smučarja in verjamem, da lahko v naslednjih dveh dneh dosežemo lep ekipni uspeh.

Za konec še nekaj o Didierju Cuchu. Kaže, da drvi novemu globusu naproti. Kdo ga lahko ustavi? Bo "beli cirkus" veliko izgubil z njegovim odhodom?

V takšni formi, kot je trenutno, mislim da je neustavljiv za osvojitve smukaškega globusa. Vendar je pred nami še pet smukov, in vse se lahko hitro obrne. Vsekakor mu privoščim, saj je izjemen tekmovalec in osebnost. Z njegovim odhodom bo smučanje izgubilo velikega moža, sotekmovalci pa človeka, ki se je nemalokrat oglasil zoper neprimerno oziroma nevarno pripravljenost tekem.

<https://www.rtvsl.si/sport/zimski-sporti/samozavest-ima-za-stopnicke-je-potrebna-le-se-preciznost/276080>

