



Vojko Strojnik

Uvodnik

Včasih se zdi, da o moči vsi vemo vse. Podobno kot o nogometu. Zato bom že kar na začetku priznal, da ne vem vsega o moči in nimam odgovorov na vsa vprašanja. Poskušam pa tisto, kar vem, povezati in osmisliti v celoto kot nekakšno virtualno resničnost, kjer lahko opazuješ jasnost in enostavnost obnašanja in delovanja svojega modela oziroma ideje. In v stroki gre za to – imeti model, s katerim lahko opišeš prakso in jo potem spreminjaš. Model je poenostavitev stvarnosti, zato je pregleden, dostopen in se ga da razumeti. S pravim modelom si car.

Spreminjamo človeka. Zato rabimo dober model človeka. Gibalne sposobnosti so model za pojasnjevanje človekovega gibalnega obnašanja. Moč kot gibalna sposobnost opisuje del tega. Čeprav moč proti ostalim gibalnim sposobnostim obravnavamo kot samostojno in enotno, znotraj sebe povezuje celo skupino dokaj različnih gibalnih obnašanj. Še pomembnejše je, da uspemo ta obnašanja povezati z delovanjem človeka, razumevanjem, kaj se dogaja v človeku med določenim obnašanjem. Če želimo govoriti o delovanju, rabimo model, ki govori o tem. Za opis delovanja med gibalnim obnašanjem, ki ga opredeljuje moč kot gibalna sposobnost, je uporaben model delovanja živčno-mišičnega sistema. Seveda še zdaleč ne pojasni vsega obnašanja, ker človek je veliko več kot skupek mišic in živcev oziroma fizično telo. Je pa dovolj dober, da z njim opišemo večino tistega, kar je pomembno glede dogajanja v telesu med gibalnim obnašanjem tipa moč, in daje ideje, kaj spremeniti, da bo sprememba delovanja omogočila zelena spremembo obnašanja. Spremembe niso vedno enostavne.

Pri človeku so spremembe proces. Na področju delovanja živčno-mišičnega sistema se ene kažejo kot spremembe v organizaciji delovanja, funkcionalne spremembe, druge kot sprememba tkiv, morfološke spremembe. Ne glede na njihovo naravo so obremenitve tiste, ki postopoma pripeljejo do sprememb. Včasih so območja obremenitev za doseganje zelenih sprememb zelo ozka in če jih zgrešimo, ne bo zelene spremembe. Proces pomeni trajanje, ponavljanje, čas.

Pri načrtovanju vadbe za moč je potrebno upoštevati nekaj osnovnih izhodišč. Najprej je potrebno poznati cilje, ki jih želimo doseči z vadbo za moč. Cilji izhajajo iz poznavanja vadečega in potreb zelenega obnašanja. Na osnovi ciljev izberemo primerne metode vadbe in vaje. Metode vadbe predstavljajo obremenitve, ki bodo povzročile zelene spremembe v telesu, vaje pa določijo lokacijo, kjer se bodo te spremembe zgodile. Pravo



Foto: Bogdan Martinčič

zaporedje obremenitev – metod vadbe za moč in ustrezna izbira vaj, ciklizacija, so značilnosti učinkovite vadbe za moč.

Kdo potrebuje vadbo za moč? Morda bi bilo boljše vprašanje, kdo je ne. Športniki jo zanesljivo potrebujejo. Izboljša rezultate, poveča varnost vadbe. Vendar je pri tem veliko pasti. Recimo, vzdržljivost v moči ni primerna za vzdržljivostne športnike, kot so tekači na dolge proge, aktivacija pa bistveno izboljša mehansko učinkovitost teka. Vsi, ki hujšajo, jo potrebujejo. Večina diet zmanjšuje mišično maso. Osebe z bolečinami v križu jo potrebujejo. Močne mišice in njihova ustrezna uporaba pogosto v celoti odpravijo bolečine v križu. Pri pripravi na operacijo kolena in po njej, kolku, ramenu ... seznam uporabnikov je zelo dolg.

Vadba za moč je ključna v starosti. Je osnova za ohranjanje funkcionalnih zmožnosti in samostojnega načina življenja. Eden glavnih problemov staranja je izguba mišične mase, ki vodi v izgubo funkcionalnosti, pogostejše obolevanje idr. Vadba za moč oziroma metode za povečanje mišične mase so edini način za ohranjanje mišične mase v starosti brez negativnih stranskih učinkov. Mišice niso le motorji za gibanje, temveč tudi rezervoarji vode (kontrola hidriranosti), ustvarjajo toploto (kontrola temperature), hranijo energijske zaloge, hormone, vitamine itd. Vadba za mišično maso tudi v starosti vzpodbuja anabolne procese, kar pomeni naravno pomlajevanje tkiv. Zato je vadba za mišično maso v starosti izjemnega pomena.

V pripravi je zdravstvena reforma in eden njenih ključnih ciljev je zmanjšanje čakalnih vrst bolnikov. Vlada se ga loteva z uvajanjem ukrepov za hitrejše spravljanje bolnikov iz vrste, kar je seveda najdražja rešitev. V takem sistemu se bo število bolnih povečevalo. Kaj pa ideja o kvaliteti življenja? Najprej bodite bolni, nato pa poskrbimo za vas? Učinkovitejša in cenejša rešitev je zmanjšati dotok ljudi v čakalne vrste, ker bodo bolj zdravi, ker bodo manj potrebovali zdravnika. Poleg vadb za vzdržljivost in gibljivost je vadba za moč tista, ki ima moč, da se kaj spremeni v tej smeri. Seveda, če jo bomo izvajali in to na pravi način.