

Natančnost je pomembna pri vseh otrokovih dejavnostih

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Natančnost je pomembna tako v vsakdanjem življenju kot v športu. Prav z gibalnimi dejavnostmi lahko izurimo naše živčne poti, da zelo natančno izvedemo različna gibanja našega telesa ali njegovih delov, vijugamo med slalomskimi količki, zadenemo koš, gol, tarčo ali luknjo za igrišču za golf. Številni poklici zahtevajo zelo natančno izurjenega delavca, pa tudi vsakdanje šolsko delo zahteva natančnost.

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje natančnost kot *lastnost, značilnost človeka, ki opravlja svoje delo, naloge z največjo mogočo popolnostjo*.¹ Natančnost pa ni le človekova značilnost, saj morajo biti natančni tudi merski instrumenti, ki morajo ob ponovljenih meritvah pokazati enake ali zelo podobne rezultate.² Tako je pomembno, da lahko z uro natančno izmerimo čas, da nam tehtnica pokaže natančno maso telesa, da termometer natančno izmeri temperaturo ...

Natančnost je tudi ena od **gibalnih sposobnosti**, kjer moramo določiti ustrezno smer gibanja (npr. pri slalomski vožnji ali skoku s padalom) in silo, s katero usmerjamo dele telesa (npr. zamah pesti pri boksu, zamah noge pri karateju) ali pa pripomoček (npr. sabljo pri sabljanju, žogo pri košarki ali nogometu) proti cilju (košu, голу, tarči, delu telesa nasprotnika). Če držimo pripomoček, ki ga usmerjamo proti nekemu cilju (npr. sabljo), lahko ves čas nadzorujemo njegovo gibanje, ga spreminjamo oziroma popravljamo, če pa pripomoček izstrelimo (npr. pri lokostrelstvu, biatlonu) ali vržemo (žogo pri igrah z žogo) ali pa udarimo z drugim pripomočkom (npr. teniško žogico z loparjem ali pak s hokejsko palico), po strelu/metu/udarcu ne moremo več vplivati na njegovo gibanje.

Osnovne informacije o gibanju dobimo z našimi čutili (predvsem z vidom in gibalnimi čutili v naših mišicah in tetivah, ki nam podajo informacije o napetosti naših mišic). Zelo hitro moramo oceniti cilj, njegovo oddaljenost, zahtevano intenzivnost in smer gibanja, izbiro tehnično pravilnega gibalnega odziva, zato je za natančno gibanje pomembno delovanje našega centralnega živčnega sistema.³ Ker je natančnost zelo povezana z vsemi **gibalnimi sposobnostmi**, nam višja raven njihove razvitosti omogoča bolj natančne gibalne odzive.

Natančnost se zmanjša, če smo utrujeni ali pa pod večjim psihičnim pritiskom.³ To lahko opazimo pri slabše telesno pripravljenih vrhunskih športnikih ob koncu tekme, ko zaradi utrujenosti pogosteje zgrešijo koš ali gol. Zgrešene tarče na zelo pomembnih tekmovanjih pa so lahko tudi posledica treme ali prevelike želje po dosežku.

Ključno je, da otroka navadimo natančnosti pri večini šolskih in športnih dejavnosti. Že najmlajši barvajo ploskve znotraj začrtanih linij, v začetku šolanja otrok s svinčnikom natančno oblikuje črke znotraj omejenega prostora, kasneje mora natančno upoštevati oklepaje in

zaklepaje, da pri matematičnih operacijah dobi pravilen rezultat, pri slovenščini nenatančno zapisana črka ali ločilo spremenita pomen besede. Pri otrokovem športnem udejstvovanju natančna izvedba meta na koš zagotovi njegovim ekipam zadetek in točke, zamah teniškega loparja mora biti pravilno usmerjen in dovolj močan, da otrok pošlje žogico znotraj igrišča na mesto, kjer jo nasprotni igralec ne more odbiti, pri suhem biatlonu mora zaradi nenatančnega strela v tarčo odteči kazenski krog, pri priljubljeni igri med dvema ognjema pa je treba zadeti premično tarčo – sošolca, ki teče in se izogiba vrženi žogi ... Za izboljšanje natančnosti je treba izvesti veliko število ponovitev posamezne gibalne naloge, zato je lahko kar precejšen strokovni izziv, kako organizirati učinkovito vadbo.

Tudi starši lahko razvijate natančnost svojih otrok. Izkoristite izlet v naravo in poskušajte na igriv način tekmovati, kdo večkrat zadene »tarčo«. Pri tem izberite drevesa različnih debelin, postavite na štor večje ali manjše kamne, obesite na vejo drevesa žogo v mreži in jo zanihajte Pri tem si lahko izmislite različna pravila glede števila metov, oddaljenosti tarče, oblike in velikosti tarče, »nagrada« za uspešne zadetke ali »kazni« za neuspešne ipd. In nikar ne pozabite tudi na natančnost v vsakdanjem življenju: pri umivanju zob, pospravljanju copat in podobnih malenkostih, ki so kot trajne navade pomembne za bolj prijeten vsak dan.

Nekaj zanimivih nalog za razvoj natančnosti je pripravila tudi Katarina Bizjak Slanič za bralce revije [Ciciban](#). Preizkusite se, kdo je bolj natančen, vi ali vaši najmlajši?

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK

NATANČNOST

Kdor je natančen, zna zelo dobro določiti smer in moč gibanja. Da smo lahko natančni, morajo naša čutila vedeti, kje je cilj in kolikšna je razdalja do njega. Možgani pa morajo to uskladiti z vrsto gibanja, ki jo bomo uporabili.

Pri golfu moramo žogico spraviti v luknjo s čim manj udarci. Igralci natančno namerijo in udarijo. Najboljši igralci žogico udarijo tako močno, da lahko leti tudi s hitrostjo 350 km na uro in več kot 400 metrov daleč.



Pri gimnastiki telovadke in telovadci na gredi, ki je široka le 10 centimetrov, izvajajo kombinacijo vratolomnih akrobatskih in plesnih elementov, preskokov in drž. Poleg odličnega ravnotežja morajo imeti zelo dobro razvito tudi natančnost, da na gredi vsakič tudi varno pristanejo.



Preizkusi se v ciljanju

Pri metu na koš je pomembna tako tehnika kot natančnost. Poskusi zadeti koš z različnih mest na igrišču: od spredaj, od strani, s črte prostih metov ...



Koš lahko poskusiš zadeti tudi z zgornjim odbojem odbojarske žoge.



Če pa v bližini nimaš koša in če zunaj ni snega, se preizkusi v košarki s papirnatimi žogicami.



Naredi si nekaj snežnih kep in meri v drevo. Vsakič, ko zadeneš drevo, se premakni za en korak nazaj. Če ne zadeneš, se pomakni za en korak bližje k drevesu.



51

Viri:

¹ Natančnost. Pridobljeno iz: <https://www.fran.si/iskanje?View=1&Query=natan%C4%8Dnost>

² Točnost/natančnost (*Accuracy/Precision*). Pridobljeno iz: http://fgg-web.fgg.uni-lj.si/~sdrobne/GIS_pojm/TOCNOST-NATANCNOST.html

³ Pistotnik, B. (2019). Gibalne sposobnosti človeka: ravnotežje in natančnost.

Pridobljeno iz: <https://zasrce.si/clanek/gibalne-sposobnosti-cloveka-ravnotezje-in-natančnost/>