

PRECIZNOST (ali natančnost) MOTORIČNA SPOSOBNOST,

ki je povezana z vsemi ostalimi motoričnimi sposobnostmi. Težko rečemo v kolikšni meri je prirojena.

(Tipka ctrl in takoj klik na vsebino)

[Female Footballer Does Amazing Tricks on Turkey's Got Talent | Got Talent Global - YouTube](#)

[20 IMPOSSIBLE MOMENTS IN SPORTS HISTORY - YouTube](#)

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnost gibanja. Osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov, se «predelujejo» v naši glavi (možganih). Informacije o cilju, razdalji, gibanju,... nam posreduje čutilo vida in druga (kinestetična) čutila.

Preciznost pride do izraza pri športih, pri katerih se zadevajo cilji: nogomet, košarka, rokomet, odbojka, lokostrelstvo, pikado, biatlon... in športih, kjer je potrebno izvesti natančno gibanje: smučanje med vratci, umetno drsanje, hokej na ledu...

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.

Pri treningu preciznosti je izredno pomembno ponavljanje določene gibalne naloge, in sicer najprej v enostavni obliki, šele kasneje v kompleksnejši – podaja z mesta, podaja iz gibanja in podaja iz igre.



Natančnost je tudi pod močnim vplivom utrujenosti ter različnih emocionalnih, čustvenih stanj, zaradi katerih se lahko poslabša.

DOMAČA NALOGA: Poljubno si narediš trening za preciznost, in v nekaj stavkih sporočiš, kako si izpeljal/a trening za preciznost! Pazi na varnost (pazi tudi na druge ljudi), upoštevaš vsa navodila NIJZ-ja, če boš trening opravil/a zunaj!

DN mi posreduješ najkasneje do četrta, 11. 2. 2021 na: alenka.zupancic2@guest.arnes.si

Zapis, ki mi ga pošiljaš za DN je: PRECIZNOST: + nekaj stavkov, da opišeš svoj trening.

(Tipka ctrl in takoj klik na vsebino)

[Preciznost doma - YouTube](#)

[Vaje koordinacije in natančnosti z žogo - CŠOD Škorpiljon - Matej Gec - YouTube](#)

[PRECIZNOST \(ACCURACY\) - Športna šola DADA - YouTube](#)

ZANIMIVOSTI:

(Tipka ctrl in takoj klik na vsebino, preskoči oglase), če želiš, si poglej 4 video posnetke, kjer morajo športniki biti zelo natančni, zelo precizni, če želijo, da so uspešni! S preciznostjo se seveda prepletajo tudi ostale motorične sposobnosti.

Ne poizkušajte tega izvajati ali delati doma!

[Hardest dive - YouTube](#)

[WORLDS BEST PARKOUR ATHLETES \(SPEED COMPETITIONS\) - YouTube](#)

[TOP 3 BEST ACROBATS on America's Got Talent: The Champions 2020 | Got Talent Global - YouTube](#)

[2015 Male Trampoline World Championships Finals - YouTube](#)



Peter Wright, svetovni prvak v pikadu.



Prvi z leve: Jakov Fak, najuspešnejši slovenski biatlonec.