

## MOČ

Moč je sposobnost človeka, da učinkovito izkorišča silo mišic za delovanje proti zunanjim silam.

**Mišična sila** je tista sila, ki jo razvijajo mišice s svojim naprežanjem.

**Zunanje sile** pa so sile, ki nastanejo izven telesa: sila teže, trenja, sila upora vode, sila pritiska, sila vleka...

Moč je človeku prirojena le v približno 50 %, to pomeni, da je moč sposobnost, ki se jo da z načrtno vadbo dobro natrenirati.

Moški so v moči v povprečju uspešnejši od žensk. Ženska ima namreč tretjino manj mišične mase in več podkožnega maščobnega tkiva. Ženska lahko v povprečju doseže le 70 % moči povprečnega moškega (Pistotnik, 2003).

### Ločimo 3 vrste moči:

1. Eksplozivna moč je sposobnost aktivacije čim večjega števila motoričnih enot v čim krajšem možnem času: atletika – skoki, meti, šprinti, gimnastika – preskoki, plavanje, športne igre – šprinti. Eksplozivna moč je v 80% prirojena.

2. Repetitivna moč je premagovanje odpora s cikličnimi gibanji človeka oziroma ponavljajočimi gibanji: plavanje, kolesarjenje, teki na dolge proge, tek na smučeh, veslanje in podobno. Za to moč je značilno, da mora biti človek dovolj motiviran. Je 50% prirojena.

3. Statična moč je sposobnost, da se telo obdrži v določenem položaju z mišičnim naprežanjem: gimnastika – razovke, opore, vese, rokoborba, judo – različni končni prijemi. Statična moč je v 50% prirojena.

### Domača naloga:

1. Razmisli in napiši, s katerimi testi pri ŠVK (športno vzgojni karton), merimo vsako izmed treh pojavnih oblik moči.  
Namig št.1: izvajamo v telovadnici  
Namig št.2: na spletu poišči teste za ŠVK
2. Dobro se ogrej, nato si zmeri SDM (skok v daljino z mesta)

Obe nalogi mi pošlji na sporočila oz. v kanal.