

Preverjanje gibalnih (telesnih) sposobnosti kandidatov za poklicno delo v Slovenski vojski

1. Normativna ureditev

Določila 88. člena Zakona o obrambi se nanašajo na izpolnjevanje pogojev za sklenitev pogodbe o zaposlitvi. Med drugim predpis navaja, da kdor želi poklicno opravljati vojaško službo, mora biti telesno sposoben za opravljanje te službe. Minister za obrambo dolo i merila za ugotavljanje telesnih sposobnosti.

2. Glavni cilj

Glavni cilj preverjanja telesnih sposobnosti je:

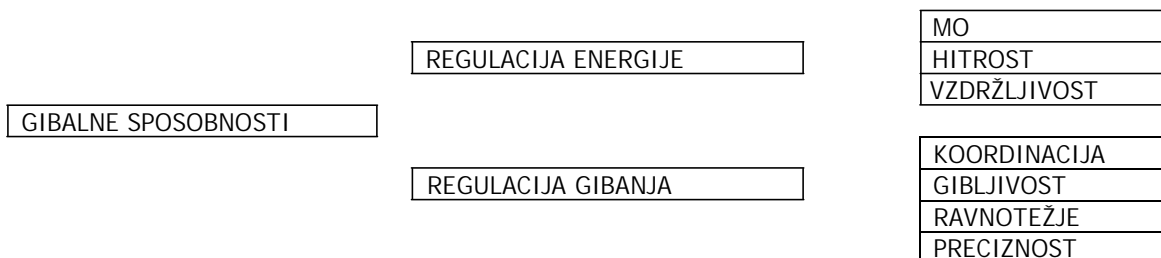
- s predpisanimi testi ugotoviti telesne sposobnosti kandidatov,
- izbrati kandidate, ki dosegajo najboljše rezultate.

3. Opis strukture gibalnih sposobnosti

Gibanje loveka je odvisno od njegovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Te so pri ljudeh različno razvite.

Gibalne sposobnosti lahko pojmuje kot skupek notranjih dispozicij loveka, ki so odgovorne za razlike v gibalni učinkovitosti.

Na temelju razlikujemo sedem primarnih gibalnih sposobnosti, ki so prikazane v spodnji shemi:



Shema primarnih gibalnih sposobnosti (vir: Bojan Jošt, Franc Agreš, 1994)

Mo je sposobnost za učinkovito izkoriščanje mišic za delovanje proti zunanji sili.

Hitrost je sposobnost izvesti gib ali gibanje v najkrajšem možnem času.

Vzdržljivost je sposobnost za dolgotrajno opravljanje gibalnih aktivnosti, ne da bi se pri tem zmanjševala učinkovitost njihove izvedbe.

Koordinacija je sposobnost učinkovitega izvajanja osnovnih, prostorskih in dinamičnih značilnosti nekega gibanja.

Gibljivost je opredeljena kot sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo.

Ravnotežje je mogoče opredeliti kot sposobnost ohranjanja določene telesne položaja v mirovanju ali gibanju.

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnost gibanja.

4. Skupine za preverjanje

Testiranje gibalnih sposobnosti se izvaja za:

1. kandidate, ki želijo poklicno opravljati vojaško službo v Slovenski vojski,
2. kandidate za pogodbene pripadnike rezervne sestave SV.

5. Vrste in merila za preverjanje gibalnih sposobnosti kandidatov

SDM – skok v daljino z mesta

VZG – vesa v zgibi

DT – dviganje trupa

PRK – predklon na klopici

TR – taping z roko

KVS – koraki vstran

5.1 Merila gibalnih sposobnosti – moški

SDM	VZG	DT	PRK	TR	KVS	OCENA
cm	s	pon	cm	pon	1/10s	
260 in ve	100 in ve	61 in ve	62 in ve	56 in ve	75 in manj	5
250–259	81–99	52–60	57–61	51–55	80–76	4
236–249	61–80	43–51	46–56	47–50	89–81	3
210–235	40–60	35–42	40–45	43–46	95–90	2
209 in manj	39 in manj	34 in manj	39 in manj	42 in manj	96 in ve	1

5.2 Merila gibalnih sposobnosti – ženske

SDM	VZG	DT	PRK	TR	KVS	OCENA
cm	s	pon	cm	pon	1/10s	
241 in ve	69 in ve	58 in ve	62 in ve	56 in ve	85 in manj	5
216–240	56–68	48–57	57–61	51–55	90–86	4
189–215	43–55	40–47	46–56	47–50	99–91	3
171–188	30–42	33–39	40–45	43–46	105–100	2
170 in manj	29 in manj	32 in manj	39 in manj	42 in manj	106 in ve	1

Legenda:

cm – centimeter

s – sekunda

pon – ponovitev v eni minuti

m:s – minuta, sekunda

1/10 s – desetinka sekunde

5.3 Uspešnost preizkusa

Pogoj za uspešno opravljen preizkus telesnih zmogljivosti je pozitivna ocena na vsakem izmed navedenih preizkusov. V primeru, da je kandidat pri posameznem testu neuspešen, ga ponovno vabimo na preverjanje gibalnih sposobnosti v roku enega meseca. Ponovno testiranje se praviloma izvaja največ enkrat. Pri ponovnem testiranju se izvajajo vsi testi.