

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Mateja Jeraj

**Fizični razvoj med prostovoljnim služenjem
vojaškega roka**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Mateja Jeraj

Mentorica: red. prof. dr. Ljubica Jelušič

**Fizični razvoj med prostovoljnim služenjem
vojaškega roka**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Iskrena hvala red. prof. dr. Ljubici Jelušič za njene nasvete, mentorstvo in pomoč pri nastajanju diplomskega dela. Hvala poveljnikom učnih skupin v vojaških centrih Bohinjska Bela, Vipava, Novo mesto, Postojna in Murska Sobota za posredovane podatke in pomoč ter mojim staršem, ki so me podpirali skozi celoten študij in mi stali ob strani med nastajanjem tega diplomskega dela.

FIZIČNI RAZVOJ MED PROSTOVOLJNIM SLUŽENJEM VOJAŠKEGA ROKA

Sodobni razvoj je prinesel modernizacijo orožja, a je kvalitetna fizična pripravljenost še vedno ostala osnova za dobro delovanje na bojišču. Dobra priprava pomeni manjše težave v bojni situaciji. V Sloveniji smo leta 2003 prešli na poklicno sestavo, zato se je državljanom in državljkam služenje vojaškega roka ponudilo v obliki prostovoljnega služenja. Možen je tudi prehod iz programa PSVR na poklicno služenje. To je še ena pot, ki jo SV lahko uporabi za pridobivanje novega kadra. Tako je program v bistvu neke vrsta priprava in vojaki prostovoljci v njem lahko izboljšajo svoje fizične sposobnosti na zadostno raven za vstop v STAS. Ljudje, ki se odločijo za vstop v PSVR, so bolj naklonjeni vojski in službi v vojski kot ostali, zato je večja verjetnost, da bodo nadaljevali svojo vojaško pot. SV sistematično meri fizične sposobnosti svojih pripadnikov in glede na podatke začetnega merjenja in zaključnega merjenja se fizična usposobljenost vojakov prostovoljcev po opravljenem programu poveča. Tako le redki ne opravijo končnega preizkusa fizičnih sposobnosti. Tisti, ki se PSVR prostovoljno ne odpovejo, dosežejo zadostno pripravljenost za prehod v STAS.

Ključne besede: Prostovoljno služenje vojaškega roka, fizična pripravljenost, motorične sposobnosti, športna vadba.

PHYSICAL DEVELOPMENT DURING THE VOLUNTARY MILITARY SERVICE PROGRAMME

Weapons have been improved through modern development, but a proper physical preparation still forms the bases of a good battle performance as a good preparation means less problems in a battle situation. Slovenia has professionalized its army in 2003 and the citizens have an opportunity to enrol in a voluntary military service programme which is also another way the Slovenian Armed Forces gain new recruits. The programme serves voluntary soldiers as physical preparation to meet the requirements needed to enter the professional armed forces. The voluntary soldiers have normally a better opinion about the armed forces than the rest of the active population and are more likely to seek career in the military service. The physical abilities of the participants are systematically measured at the beginning and at the end of the training and according to the results their performance has improved after the three-month programme. Only few fail the final test of physical abilities. The participants who finish the programme reach the requirements to enter the professional armed forces.

Keywords: voluntary military service, physical preparation, motor abilities, sport training.

KAZALO

1 UVOD	9
2 METODOLOŠKI OKVIR	10
2.1 PODROČJE PREUČEVANJA	10
2.2 CILJ PREUČEVANJA	10
2.3 HIPOTEZE	10
2.4 UPORABLJENE METODE	11
2.5 TEMELJNI POJMI	11
3 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI ČLOVEKA	13
3.1 GIBLJIVOST	15
3.2 MOČ	16
3.2.1 ZNAČILNOSTI MIŠICE	18
3.2.2 DELITEV MOČI	19
3.2.3 FIZIOLOŠKE SPREMEMBE, KI SE POJAVIJO PRI VADBI MOČI	20
3.2.4 BIOKEMIČNE SPREMEMBE, POVEZANE Z VADBO MOČI	21
3.3 KOORDINACIJA	21
3.4 HITROST	22
3.5 RAVNOTEŽJE	22
3.6 PRECIZNOST	23
4 DOLGOTRAJNA VZDRŽLJIVOST	23
4.1 BIOLOŠKA OSNOVA	23
4.2 OMEJITVENI DEJAVNIKI	24
4.2.1 ENERGIJA	24
4.2.2 POTEK BIOKEMIČNIH REAKCIJ	24
4.2.3 VO ₂ max	24
4.2.4 STRANSKI PRODUKTI	24
4.2.5 GORIVA	24
4.2.6 EKONOMIČNOST GIBANJA	25
4.2.7 OKOLJE	25
5 ŠPORT V SLOVENSKI VOJSKI	26
5.1 REDNA ŠPORTNA VADBA	26
5.2 ŠPORTNA VZGOJA	27
5.3 ŠPORT ZA VSE	27
5.4 PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI	27
5.5 ŠPORTNA TEKMOVANJA V SV	28

5.6 MEDNARODNO SODELOVANJE NA ŠPORTNEM PODROČJU	28
6 PROSTOVOLJNO SLUŽENJE VOJAŠKEGA ROKA	29
6.1 USPOSABLJANJE V PSVR	32
6.2 ŠPORTNA VZGOJA NA PROSTOVOLJNEM SLUŽENJU VOJAŠKEGA ROKA	34
6.3 PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI	35
6.3.1 METODOLOGIJA PREVERJANJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI	36
6.3.2 NAVODILA ZA IZVAJANJE MERITEV	38
6.3.3 OCENJEVANJE REZULTATOV PREVERJANJA	42
6.3.4 PRITOŽBE	42
6.4 OBISK VOJAŠNICE NOVO MESTO	43
6.5 VREDNOSTNE ZNAČILNOSTI VOJAKOV PROSTOVOLJCEV	44
7 PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI ZA VSTOP NA POKLICNO URJENJE V SV	45
8 STATISTIČNA ANALIZA	45
9 SKLEPI	57
10 ZAKLJUČEK	59
11 LITERATURA	61
Priloga A: Obrazec za vpisovanje rezultatov na preverjanju	64
Priloga B: Osebni merilni karton	65
Priloga C: Merilni karton enote - poveljstva	66

Kazalo tabel

Tabela 8.1:	Primerjava rezultatov, doseženih na začetnem in končnem testiranju	44
Tabela 8.2:	Primerjava točk, doseženih na začetnem in končnem testiranju	45
Tabela 8.3:	Test normalnosti porazdelitve testov pri zaključnem preverjanju za moške.....	46
Tabela 8.4:	Test homogenosti varianc testov pri zaključnem preverjanju za moške...	46
Tabela 8.5:	ANOVA test enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testov dvigovanja trupa in sklec za moške.....	47
Tabela 8.6:	KURSKAL WALLIS test o enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testa teka za mošk.....	47
Tabela 8.7:	Test normalnosti porazdelitve testov pri zaključnem preverjanju za ženske.....	48
		
Tabela 8.8:	Test homogenosti varianc testov pri zaključnem preverjanju za ženske...	48
Tabela 8.9:	ANOVA test enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testov dvigovanja trupa in teka za ženske.....	48
Tabela 8.10:	KURSKAL WALLIS test o enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testa teka za ženske.....	49
Tabela 8.11:	Test normalnosti porazdelitve točk testov pri zaključnem preverjanju.....	50
Tabela 8.12:	KURSKAL WALLIS test o enakosti števila točk na zaključnem preverjanju testov.....	50
Tabela 8.13:	Test normalnosti porazdelitve seštevka točk pri zaključnem preverjanju.....	51
Tabela 8.14:	KURSKAL WALLIS test o enakosti seštevka točk na zaključnem preverjanju.....	51
Tabela 8.15:	Test o odvisnosti skupnega uspeha od vojašnice opravljanja programa PSVR	52
Tabela 8.16:	Porazdelitev uspeha na začetnem preverjanju.....	52
Tabela 8.17:	Porazdelitev uspeha na končnem preverjanju.....	53

Kazalo grafikonov

Grafikon 8.1:	Dosežen končni uspeh na začetnem preverjanju.....	53
Grafikon 8.2:	Dosežen končni uspeh na končnem preverjanju.....	54

Kazalo slik

Slika 3.1:	Hierarhična ureditev motoričnih sposobnosti.....	15
-------------------	--	----

Seznam kratic

ATP – Adenozintrifosfat

CISM – Council International Sport Military

CO₂ – ogljikov dioksid

CrP – kreatinfosfat

df – stopinje prostosti

F – F vrednost omnibus testa

MVS – minutni volumen srca

p – statistična značilnost

PPRS – Prostovoljna plačana rezerva

PSVR – Prostovoljno služenje vojaškega roka

RS – Republika Slovenija

STAS – Stalna sestava Slovenske vojske

SV – Slovenska vojska

t – t vrednost t testa

UV – utripni volumen srca

VO₂max – maksimalna poraba kisika

1 UVOD

Z izbiro naslova za diplomsko delo sem imela precej težav in sem naslov našla šele tik pred zadnjim rokom za prijavo. Želela sem združiti znanja, pridobljena na Fakulteti za družbene vede, in tista, pridobljena na Fakulteti za šport. Zato sem si izbrala takšen naslov. Pri iskanju relevantnih virov se je nekoliko zapletlo, saj jih skoraj ni bilo. Veliko jih je obravnavalo tematiko športa v SV, vendar so le redki obravnavali fizično pripravljenost pripadnikov SV. Vira, ki bi direktno obravnaval fizično pripravljenost vojakov prostovoljcev, nisem našla. Naslednji problem se je pojavil pri pridobivanju podatkov. Na začetku sem mislila že vse opustiti, saj ni bilo opaziti napredka. Potem pa sem le našla telefonske številke pravih ljudi, ki so mi izredno pomagali in mi pripravili podatke. Tako se je moj trud počasi obrestoval in lahko sem začela s pripravo diplomskega dela.

Vojaški poklic je drugačen od večine poklicev. Predvsem zahteva višjo raven telesne pripravljenosti in boljše gibalne sposobnosti. Pred vstopom v poklicno sestavo SV morajo kandidati opraviti preverjanje fizičnih sposobnosti. Na tem preverjanju precej kandidatov ne izpolni minimalnih zahtev, zato jih SV zavrne. Po drugi strani se SV sooča z velikimi kadrovskimi težavami. Vprašati se moramo, ali je zavračanje kandidatov res pravi pristop k pridobivanju novih kadrov. Slovenija je majhna država z majhnim številom prebivalstva. Med mladimi zanimanje za vojaški poklic upada in SV ima vedno večje težave s pridobivanjem novih pripadnikov. Tako je zavračanje kandidatov zagotovo slab pristop k reševanju problema. V medijih je bilo veliko govora o znižanju norm za sprejem. To bi pomenilo znižanje kakovosti in vprašanje je, ali bi bili vojaki sposobni opravljati svoje naloge. Ostane torej možnost, da bi se kandidate pred sprejetjem dodatno usposobilo. Takšno rešitev SV pozna v obliki programa PSVR. Po uspešnem zaključku programa lahko vojaki nadaljujejo urjenje še v učnem centru Vipava in tako postanejo poklicni vojaki. Lahko pa zaključijo urjenje in ostanejo aktivni kot pogodbeni rezervisti SV. Na žalost je ta možnost zelo slabo poznana med ljudmi. Veliko jih niti ne ve, da prostovoljno služenje vojaškega roka obstaja. Vsekakor bi morali bolj reklamirati možnost in na ta način pridobiti nekaj novega kadra.

2 METODOLOŠKI OKVIR

2.1 PODROČJE PREUČEVANJA

Področje diplomskega dela je fizično stanje vojakov prostovoljcev ob vstopu v SV in njihovo fizično stanje po končanem programu PSVR. Za preverjanje obeh stanj in spremembe bom uporabila podatke, ki jih sistematično pridobiva SV ob začetku in zaključku programa. Najprej bom predstavila motorične sposobnosti in dolgotrajno vzdržljivost. Sledil bo opis organizacije športa v SV. Predstavila bom še program PSVR s posebnim poudarkom na predmetu športne vzgoje. Nato pa bom natančno opisala še postopek izvajanja meritev gibalnih sposobnosti. Sledila bo analiza zbranih podatkov in njihova interpretacija. V diplomskem delu bom preučevala in obravnavala zgolj fizični aspekt priprave vojakov. Torej se ne bom ukvarjala z ostalimi vidiki vojaškega urjenja. Moji rezultati bodo zajemali le del zaključnega preverjanja in ne bodo preučevali izpitnih rezultatov iz teorije in tehnike streljanja.

2.2 CILJ PREUČEVANJA

Pred pričetkom pisanja diplomskega dela sem si zastavila cilj, da bom ugotovila, ali je prostovoljno služenje vojaškega roka ustrezno za pridobivanje novega kadra v SV. Za direkten vstop v poklicno služenje je potrebno opraviti preverjanje gibalnih sposobnosti, ki ga nekateri ne opravijo uspešno. Kandidati imajo možnost direktnega prehoda na poklicno služenje, v kolikor so uspešno zaključili program PSVR. Tako bom poizkusila dokazati, da je PSVR ustrezna priprava za poklicno služenje.

2.3 HIPOTEZE

Generalna hipoteza: Program PSVR je ustrezna fizična priprava na vojaški poklic in se v vseh vojašnicah izvaja kvalitetno.

Delovne hipoteze:

Hipoteza 1: Vojaki prostovoljci so na zaključnem preverjanju dosegli boljše rezultate kot na začetnem preverjanju.

Hipoteza 2: Vojaki prostovoljci so na zaključnem preverjanju dosegli več točk kot na začetnem preverjanju.

Hipoteza 3: Na zaključnem preverjanju so vojaki prostovoljci dosegli različne rezultate glede na vojašnico, v kateri so se urili po programu PSVR.

Hipoteza 4: Na zaključnem preverjanju so vojaki prostovoljci dosegli različno število točk v posameznih testih glede na to, kateri vojašnici pripadajo.

Hipoteza 5: Na zaključnem preverjanju so vojaki prostovoljci dosegli različen seštevke točk glede na to, kateri vojašnici pripadajo.

Hipoteza 6: Skupni uspeh na končnem preverjanju je odvisen od vojašnice opravljanja programa PSVR.

Hipoteza 7: Na zaključnem preverjanju je več merjencev pozitivno opravilo preverjanje gibalnih sposobnosti kot na začetnem preverjanju.

2.4 UPORABLJENE METODE

Z deskriptivno metodo in analizo sekundarnih virov bom predstavila značilnosti gibalnih sposobnosti in dolgotrajne vzdržljivosti. Z analizo primarnih virov bom predstavila značilnosti športa v SV in program PSVR. Uporabila bom relevantne vire, ki so na voljo v knjižničnih bazah, na internetu ali pa so mi jih odstopili v SV. Moje diplomsko delo za preverjanje hipotez uporablja podatke, ki jih SV sistematično zbira s preverjanjem gibalnih sposobnosti. Za opis tega preverjanja bom uporabila deskriptivno metodo, analizo opazovanja z udeležbo in analizo primarnih virov. Podatke bom obdelala s programskim sistemom SPSS in s pomočjo statistične metode predstavila rezultate analize.

2.5 TEMELJNI POJMI

Športna vadba je po znanstvenih in pedagoških načelih zgrajen proces športnega izpopolnjevanja. Vodi jo vodja, katerega naloge so načrtovanje, izvedba, nadzor in ocena vadbenega procesa. Najprej je potrebno izdelati vadbeni načrt, v katerem so razvrščena vadbeni sredstva in količine znotraj izbranega vadbenega obdobja. Izbira teh količin je odvisna od zastavljenih vadbenih ciljev in vadbenih izhodišč. Sledi izvedba vadbenega procesa, sočasno z njim pa se izvaja še njegov nadzor. Slednji pomeni primerjavo med načrtovano vadbo in dejansko opravljeno vadbo. Tako je mogoče oceniti, ali je z opravljeno vadbo sploh mogoče doseči zastavljene cilje. Na koncu vadbe se izvedejo meritve in preiskave, ki pokažejo, ali je opravljena vadba dejansko spremenila sposobnosti in značilnosti vadečega in v kakšni meri je do teh sprememb prišlo. Vadba mora biti prilagojena vadečim in

postavljenim ciljem. Bistveno je, da cilje postavimo ravno dovolj visoko. Nedosegljivi cilji bodo demotivirali vadeče, na drugi strani pa prenizki cilji ne bodo vzpodbudili vadečih, da bi dali vse od sebe in dosegli svoj maksimum. Zelo težko je postaviti ustrezne cilje, če je populacija heterogena. Vodja mora pri svojih nalogah upoštevati mnogo dejavnikov (Ušaj 1997, 21–22).

Prostovoljno služenje vojaškega roka je oblika služenja vojaškega roka, ki je državljanom RS na voljo od leta 2004. Koncept služenja se je zaključil leta 2003 v Centru za usposabljanje v Vipavi. Pod okriljem tega centra delujejo učne skupine za prostovoljno služenje vojaškega roka, ki so nastanjene v vojašnicah Bohinjska Bela, Murska Sobota, Novo mesto in Postojna. Temeljna naloga centra za usposabljanje oziroma učne skupine v vojašnicah je usposobiti vojake prostovoljce, ki so prišli na služenje. Cilj je vojake prostovoljce usposobiti v vojaških veščinah, ki omogočajo učinkovito preživetje na bojišču in samostojno opravljanje bojnih nalog v različnih pogojih, in doseči ustrezno raven psihofizične pripravljenosti za delo v SV. Usposabljanje poteka po programu temeljnega vojaškega strokovnega usposabljanja. Pri usposabljanju uporabljajo klasično intendantsko opremo (vojaka nabornika) in uniformo. Vojaki prostovoljci so med služenjem upravičeni do določenih ugodnosti. Te ugodnosti prenehajo, če se vojak prostovoljec odpove služenju prostovoljnega vojaškega roka. Kandidati pridobivajo teoretična znanja v učilnicah, praktična znanja pa s predpisanimi bojnimi sredstvi. Po končanem usposabljanju sledi preverjanje, ki se izvaja na podlagi *Norm in kriterijev za preverjanje in ocenjevanje usposobljenosti in izurjenosti vojakov Slovenske vojske*. Vojaki prostovoljci, ki pozitivno opravijo preverjanje, pridobijo vojaško evidenčno dolžnost (VED) 11101 – strelec. To jim omogoča zaposlitev v SV. Lahko se zaposlijo v PPPR ali kot poklicni vojaki. Odločitev je prostovoljna in jo sprejme vsak posameznik sam (Čargo 2005, 39–58).

Gibalne sposobnosti ali motorične sposobnosti so človeške sposobnosti, ki so odgovorne za gibalno izraznost in za izvedbo naših gibov. Odvisne so od genetskih dejavnikov in treninga. Stopnja prirojenosti se razlikuje glede na motorično sposobnost. Stopnja prirojenosti (h^2) nam pove, v kolikšni meri je določena motorična sposobnost prirojena. Vsi se rodimo z določenimi predpozicijami, ki določajo mejo, do katere se določena motorična lastnost lahko razvije. Seveda ni nujno, da lastnost razvijemo do te meje. Ali človek v celoti izrabi svoje danosti, je odvisno od treninga in večina ljudi nikoli ne razvije vseh svojih gibalnih potencialov. Število gibalnih sposobnosti se je z leti spreminjalo, saj jih je zelo težko osamiti. Pri določenem

gibanju v večini primerov deluje več gibalnih sposobnosti skupaj. Z leti in mnogimi izkušnjami so znanstveniki prišli do zaključka, da poznamo šest primarnih gibalnih sposobnosti, ki se jih da meriti s preverjenimi merskimi instrumenti. Te sposobnosti so gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost. Tem sta nadrejeni dve sekundarni gibalni sposobnosti, in sicer sposobnost za regulacijo energije in sposobnost za regulacijo gibanja. Vse primarne gibalne sposobnosti pa se naprej delijo na razne pojavne oblike, ki natančneje določajo gibanje in se pojavljajo v različnih situacijah (Pinter 1993, 9–14).

3 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI ČLOVEKA

Obstaja več različnih terminov, s katerimi lahko poimenujemo ta podsystem človeka. To so fizične sposobnosti, psihofizične sposobnosti ipd., vendar edino termin gibalne oz. motorične sposobnosti natančno opredeljuje podsystem, odgovoren za gibalno izraznost človeka. Najširše lahko trdimo, da so motorične sposobnosti odgovorne za izvedbo naših gibov. Na gibanje človeka v različnih okoliščinah vplivajo tri različne komponente:

- **Sposobnosti** (ang. – *abilities*) so naravne danosti človeka, ki so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljaljskih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka potencialov.
- **Značilnosti** (ang. – *characteristics*) so tisti elementi, ki opredeljujejo zunanji videz človeka in njegove reakcije na okolje. Od njih je odvisna samopodoba človeka in gibalna učinkovitost.
- **Spretnosti** (ang. – *skills*) predstavljajo z učenjem ter vadbo pridobljena gibalna znanja, katerih realizacija temelji na sposobnostih in značilnostih človeka (Pistotnik 1999, 17).

Torej je človekovo gibanje v različnih okoliščinah odvisno od več dejavnikov. Vsi ti dejavniki medsebojno vplivajo drug na drugega. Ni vse v genetski zasnovi, ki je ključna za človekove naravne danosti, ampak se veliko da doseči tudi z vadbo in učenjem. Dejstvo je, da se ljudje med seboj razlikujemo po gibalni učinkovitosti. Za to so odgovorne tako gibalne sposobnosti kot mnogi drugi dejavniki, tako prirojeni kot pridobljeni. Ljudem je že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Vendar se da z rojstvom določeno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti preseči z ustrezno gibalno dejavnostjo in treningom. Tu je potrebno poudariti, da vse motorične sposobnosti niso v enaki

meri prirojene in da se da na nekatere bolj vplivati kot na druge. To lahko merimo s t.i. koeficientom prirojenosti (h^2).

Včasih je veljala **klasična delitev**, ki je nastala na osnovi izkustvenih spoznanj ob začetku poglobljenega strokovnega ukvarjanja z različnimi področji športa. Takrat so poznali štiri temeljne motorične sposobnosti: *moč*, *hitrost*, *spretnost in vzdržljivost*. V novem obdobju razvoja športa in nenehnih poskusov doseganja boljših rezultatov so se razvile tudi znanstvene metode raziskovanja in pridobivanja informacij. Področje motorike je bilo vse bolj poznano. Na osnovi teh spoznanj je nastala t.i. **nomotetična delitev**, ki temelji na objektivnih rezultatih, dobljenih s preverjenimi merskimi instrumenti. Ločimo naslednje motorične sposobnosti:

- *gibljivost*,
- *moč*,
- *koordinacijo*,
- *hitrost*,
- *ravnotežje*,
- *preciznost*.

Tu je potrebno poudariti, da vzdržljivost ne sodi med motorične sposobnosti, kot zmotno meni veliko ljudi. Gre namreč za funkcionalno sposobnost, saj je odvisna od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema.

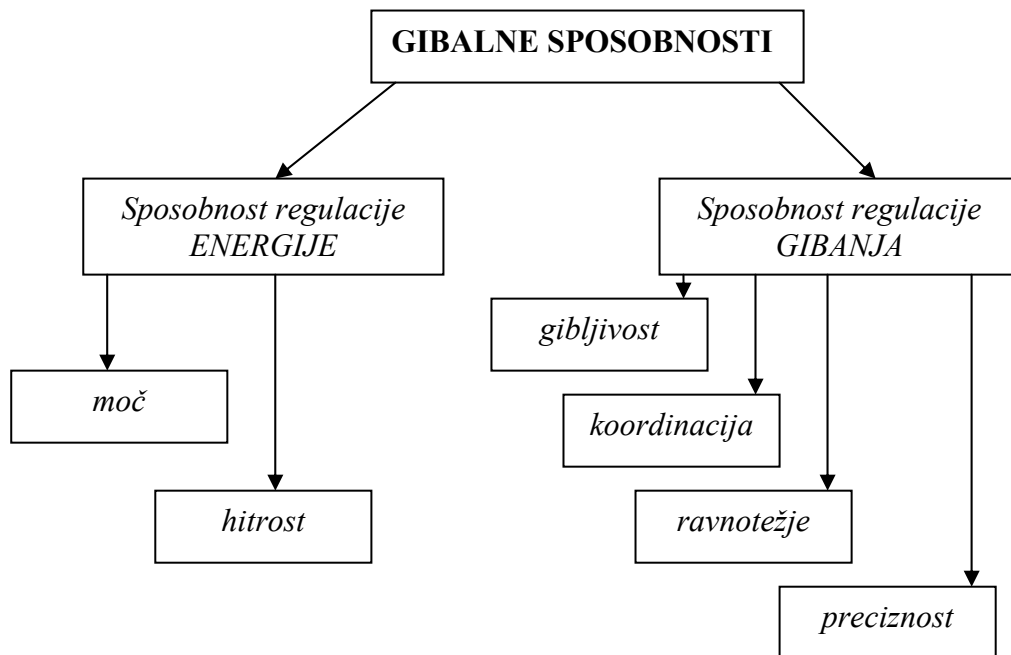
Primarnim motoričnim sposobnostim po nomotetični delitvi sta nadrejeni dve splošni ali sekundarni motorični sposobnosti:

- *Sposobnost za regulacijo energije* je nadrejena *moči* in *hitrosti* ter omogoča optimalen izkoristek energijskih potencialov pri izvedbi gibanja.
- *Sposobnost za regulacijo gibanja* je nadrejena *koordinaciji*, *gibljivosti*, *preciznosti* in *ravnotežju* ter odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje izvedbe gibalnih nalog v prostoru in času.

Obe sposobnosti drugega reda skupaj opredeljujeta gibalni prostor človeka v celoti, to je generalni faktor motorike.

To je osnovna delitev na primarne in sekundarne gibalne sposobnosti, ki je hierarhično urejena. Potrebno se je zavedati, da se primarne gibalne sposobnosti navznoter delijo še na pojavne oblike, ki natančneje opredeljujejo posamezno sposobnost (Pistotnik 1999, 17-20).

Slika 3.1: Hierarhična ureditev motoričnih sposobnosti



Vir: Pistotnik (1999, 20).

Okvirno bom predstavila vsako gibalno sposobnost, natančneje pa *moč*, saj sta kar dva od treh testov, ki se izvajajo v SV, namenjena merjenju *moči*.

3.1 GIBLJIVOST

Je motorična sposobnost za doseganje maksimalnih amplitud gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika. Lahko uporabimo tudi sopomenko fleksibilnost. Giblјivost je zelo pomembna. Zadostna stopnja giblјivosti je potrebna za mišično sproščenost in s tem ugodno počutje. V vojaški službi je giblјivost potrebna predvsem pri opravljanju različnih nalog premagovanja ovir in maskiranja. Stopnja prirojenosti giblјivosti je izredno nizka ($h^2 = 0,50$). To pomeni, da na njen razvoj lahko vplivamo v velikem obsegu (Pistotnik 1999, 23–24).

Edino sredstvo, ki ima lokalni vpliv na telo vadečega, so **raztezne gimnastične vaje**. Ločimo dve skupini gimnastičnih vaj:

- *Dinamične ali balistične vaje* so vaje, pri katerih se dosega maksimalno amplitudo giba z zamahom, telesni segment pa se takoj vrača v izhodiščni položaj.

- Pri *statičnih vajah* se doseže maksimalno amplitudo giba postopno in to amplitudo se zadrži določeno časovno obdobje.

Znotraj teh dveh skupin gimnastičnih vaj pa lahko izberemo med pasivnim in aktivnim raztezanjem. Ni bistveno, katerega izberemo, pomembno pa je, da je pri obeh prisotna psihična komponenta in da občutimo raztezanje lastnega telesa. Pomembno je še, da so vsi gibi izvedeni do našega maksimuma (Pistotnik 1999, 32).

3.2 MOČ

Je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja. V mišici prihaja do pretvarjanja kemične energije v mehansko in toplotno energijo. Tako se izzove mišična kontrakcija, bodisi napenjanje ali krčenje. Zunanji izraz le-te je mišična sila. Moč človeka je enaka produktu sile in hitrosti. Moč ima nizek koeficient prirojenosti ($h^2 = 0,50$). To pomeni, da je mogoče moč v veliki meri pridobiti, in sicer okrog 50 %. Moč ima tri pojavne oblike, ki jih bom natančneje opisala v nadaljevanju. Vsaka izmed pojavnih oblik ima svoj koeficient prirojenosti. Dejavniki, ki vplivajo na moč, so:

- **Morfološki dejavniki** – V največji meri imata negativne povezave z močjo longitudinalna dimenzionalnost telesa in podkožno mastno tkivo. Voluminoznost telesa pomeni količino mišične mase na telesnih segmentih človeka. Ta je v pozitivni povezavi z izrazom moči, vendar pretirano hipertrofirana mišica postane počasnejša in je slabše funkcionalno uporabna. Najmanjši vpliv ima transverzalna dimenzionalnost telesa, ki izraža debelino sklepov. Če so sklepi močni, se nanje boljše pritrujejo mišice s tetivami, kar lahko pomeni pozitivno povezanost z močjo. V procesu treninga za povečanje moči lahko vplivamo na povečanje mišične mase, kar pripomore k večji voluminoznosti telesa, z ustrezno prehrano lahko zmanjšamo količino podkožnega mastnega tkiva. Na spremembo transverzalne dimenzionalnosti telesa lahko vplivamo le pri mlajših starostnih skupinah, na longitudinalno dimenzionalnost skeleta se ne da vplivati (Pistotnik 1999, 44–46).
- **Funkcionalni dejavniki moči** – Gre za dejavnike, ki so povezani z upravljalnim sistemom za delovanje mišic. Sem štejemo aktivnost gibalnih centrov v centralnem živčnem sistemu, ki s proženjem akcijskih potencialov vzdražijo mišice, odgovorne za akcijo. Večje število impulzov pomeni tudi večjo sproščeno moč. Boljša kot je prevodnost živčnih poti, po katerih potujejo impulzi do mišic, večja moč se lahko

izrazi. Večja propustnost sinaptičnih barier na stikih med živci omogoča večjo moč. Večja kakovost biokemičnih procesov, ki potekajo v mišicah in omogočajo presnovo energije, pomeni večjo moč. Posledica dobrega delovanja vseh funkcionalnih dejavnikov moči je aktivacija večjega števila motoričnih enot (Mišična vlakna, ki jih oživčuje isti živec.) v mišici ter vključitev ustreznih motoričnih enot. Prisotna je še medmišična koordinacija, ki pomeni večjo usklajenost mišic pri izvajanju gibanja (Pistotnik 1999, 46–48).

- **Psihološki dejavniki** – Velik vpliv imajo emocionalna afektna stanja. V stanjih strahu in jeze je človek sposoben izraziti neprimerno več moči kot v umirjenem stanju. V umirjenem stanju zaviralni center v možganih zavira delovanje gibalnih centrov, da le-ti ne bi prožili prevelike količine impulzov in s tem izzvali poškodbe mišic. V stanjih afekta pa zaradi izločanja posebnih hormonov pride do nedelovanja zaviralnega centra, tako je človek sposoben aktivirati kar 50–60 % več motoričnih enot in s tem izraziti večjo moč kot običajno. Ob pojavu nekaterih emocionalnih stanj, kot je recimo trema, se pojavi negativna korelacija in pride do mišične nekoordinacije. Že same vedenjske značilnosti človeka določajo zmožnost manifestacije moči. Agresivni ljudje so sposobni izraziti večjo moč kot umirjeni in počasni ljudje. Motivacija je osnovno, kar človeka žene naprej, in brez ustrezne motivacije je manifestacija moči mnogo manjša. Med psihološke dejavnike štejemo še patološka psihična stanja, ki sicer niso domena športnega treninga, a je vseeno dobro poznati njihove vplive. Ti sprožajo t.i. noro moč, ki se pojavlja pri različnih oblikah shizofrenije, ko so bolniki sposobni angažirati ogromno število motoričnih enot (preko 60 %). Bolnikov v takem stanju večina ljudi ni sposobna obvladati (Pistotnik 1999, 48–49).
- **Biološki dejavniki** – Prvi izmed njih je spol. Razlika med moškimi in ženskami je takšna, da so najmočnejše ženske enako močne kot najšibkejši moški. Povprečne ženske zaradi specifične telesne zgradbe in specifičnih hormonov (estrogen) lahko razvijejo le 70 % moči povprečnega moškega. Velik vpliv na izraz moči ima starost. Povprečen in netrentiran človek lahko svoj maksimum moči izrazi nekje med dvajsetim in tridesetim letom, nato začne počasi upadati. Mišice počasi atrofirajo in spremenijo svojo zgradbo, ta proces se da upočasniti z redno vadbo ali uporabo moči pri vsakdanjih opravilih. Tako lahko moč na ustreznem nivoju ohranimo pozno v starost. Zadnji med biološkimi dejavniki je prehranjenost. Pomembna je predvsem kakovost hrane, saj so mišice grajene iz beljakovin. Pri količini hrane je pomembno, da je ni ne preveč ne premalo (Pistotnik 1999, 49–50).

3.2.1 ZNAČILNOSTI MIŠICE

Mišica je pri moči pomembna predvsem kot organ, ki lahko kemično energijo, uskladiščeno v različnih gorivih, pretvori v mehansko delo. To omogoča zgradba mišice in njeno pripenjanje na vsaj dve kosti, ki sta povezani preko skupnega sklepa. Tako mišica s svojim delovanjem spremeni pozicijo v sklepu. Delovanje mišic in mišičnih skupin uravnava živčni sistem. Mišico, ki premaguje napor in se krči, imenujemo agonist, mišico, ki se sočasno sprošča, pa antagonist. Koordinacija medsebojnega delovanja se imenuje medmišična koordinacija. Mišice se lahko aktivno samo krčijo ali sproščajo, raztezanje je vedno posledica neke zunanje sile in je zato pasivno. Mišica za svoje delovanje potrebuje energijo, ki je skladiščena v gorivih. Klasično gorivo je ATP. Tega po porabi najlažje in najbolj učinkovito nadomesti CrP, ki je tudi v mišici, vendar je njegova moč obnove omejena. Počasneje se ATP obnavlja s pomočjo glikogena, skladiščenega v mišicah in jetrih. Iz glikogena se tvori glukoza, ki vstopa v mišico kot zunanje gorivo. Najpočasnejše pa je obnavljanje s pomočjo maščob, to so proste maščobne kisline in glicerol, ki v mišično celico vstopajo po krvi iz podkožnega maščevja, kjer so shranjene.

Mišično krčenje sproži živčni dražljaj, ki prihaja po motoričnem živcu v motorično ploščico. Tu se iz končičev živčnega vlakna s pomočjo acetilholina prenese kot »živčni dražljaj« skozi režo do membrane mišičnega vlakna. Za akcijo mišice ni dovolj le en živčni dražljaj, ampak morajo ti prihajati v dovolj gostem zaporedju. Sledi odziv vlakna po načelu »vse ali nič«. Značilnosti krčenja so različne in so odvisne od temperature, začetne dolžine sarkomer in frekvence akcijskih potencialov.

Poznamo več tipov mišičnih vlaken, od katerih je močno odvisna moč in hitrost krčenja:

- **TIP I** – je tipično vzdražljivo in počasi krčljivo mišično vlakno, v katerem prevladujejo aerobni energijski procesi. Vlakno je počasno, a se težje utruja.
- **TIP IIA** – vsebuje značilnosti obeh drugih tipov. Krči se hitreje od vlaken TIP I in pri njem so izraziteje aktivni aerobni energijski procesi.
- **TIP IIB** – pri njem prevladujejo anaerobni energijski procesi, zato je hitro krčljivo vlakno, ki pa se hitro utruja.

Vsaka mišica je sestavljena in različne kombinacije teh tipov in količina določenega tipa vlaken vpliva na lastnosti mišice ter značilnosti njenega krčenja (Ušaj 1997, 120–123).

Silo krčenja mišice poveča večja frekvenca živčnih dražljajev, ki prihajajo v določeno motorično enoto. Po drugi strani pa lahko silovitost krčenja mišice povečamo z večjo vključitvijo motoričnih enot (Ušaj 1997, 128).

3.2.2 DELITEV MOČI

O moči ne moremo govoriti kot o neki splošni ter enoviti sposobnosti. Delimo jo na več pojavnih oblik. Glede na akcijske kriterije, ki nam povejo, kako se mišična sila pojavlja pri aktivnosti človeka, delimo moč na tri osnovne pojavne oblike:

- eksplozivna moč;
- repetitivna moč in
- statična moč.

Te osnovne oblike delimo naprej po topološkem kriteriju glede na to, pri katerih telesnih segmentih se pojavljajo. Tako ločimo moč rok, moč trupa in moč nog. Takšne delitve ne moremo uporabiti za eksplozivno moč, ki je v največji meri odvisna od delovanja živčno-mišičnega sistema in ima enako bazično osnovo v vseh mišicah. Tako slednjo obravnavamo kot enovito akcijsko obliko, čeprav se gibi ravno tako opravljajo z različnimi telesnimi segmenti.

EKSPLOZIVNA MOČ ($h^2 = 0,80$) je sposobnost aktiviranja maksimalnega števila motoričnih enot v čim krajši časovni enoti in tako zagotoviti maksimalni začetni pospešek. Odraža se pri specifičnih celostnih gibalnih dejanjih, kjer je gibanje zaključena celota. Večinoma gre za t.i. aciklična gibanja, kot so skoki, meti, udarci. Z mišično maso in transverzalnimi merami telesa je v veliki pozitivni korelaciji. Koefficient prirojenosti je izredno visok in jo je v zelo majhni meri možno natrenirati.

REPETITIVNA MOČ ($h^2 = 0,50$) je sposobnost opravljanja dolgotrajnega mišičnega dela s pomočjo izmeničnih kontrakcij in relaksacij mišic. Odraža se v ponavljajočem se premagovanju zunanjih sil. Manifestira se pri izvajanju cikličnih gibanj, kot so na primer hoja, tek, plavanje, veslanje ipd. To so gibanja, kjer se posamezen cikel večkrat ponovi. V daljšem časovnem obdobju se premaguje neka submaksimalna zunanja sila, kar omogoča ugodno razmerje med hitrostjo ter trajanjem gibanja. Gre za dinamična gibanja, tako se repetitivna moč izraža preko koncentričnih kontrakcij in relaksacij mišice. V nekaterih primerih mišice opravljajo tudi amortizacijo v gibalnem ciklu, pri tem se zasledi še

ekscentrične mišične kontrakcije: popuščanje sili gravitacije pri sklecah, zgibih, teku navzdol ipd. Osnovo dajejo počasne motorične enote, ki so izredno vzdržljive in lahko delujejo manj časa. Ker gre za daljše časovno obdobje, so pomembni še nekateri drugi dejavniki:

- *Respiratorna učinkovitost* je količina kisika, ki jo iz pljučnih aveol lahko sprejme kri. Ljudje imajo lahko enako pljučno kapaciteto, vendar nimajo enake sposobnosti izkoriščanja kisika, ki ga dobijo iz vdihnjene zraka. Večja respiratorna učinkovitost pomeni boljšo možnost manifestacije repetitivne moči.
- *Kardiovaskularna stabilnost* se kaže v hitrosti umiritve srčnega utripa po naporu. Manjši čas, kot je potreben, boljša je kardiovaskularna stabilnost in boljša je zmožnost manifestacije repetitivne moči.
- *Utrujenost* je fiziološki pojav, ki nastane zaradi kopičenja razpadlih produktov presnove v mišicah. Ti produkti povzročajo občutek togosti in zmanjšujejo sposobnost krčenja mišice. Ljudje z večjo sposobnostjo regeneracije so sposobni v večji meri sprotno odvajati te produkte in tako podaljšati čas nemotenega delovanja mišice pred nastopom utrujenosti.
- *Motivacija za delo* je psihično stanje, ki nam omogoča dolgotrajnejše vztrajanje pri opravljanju aktivnosti. Večja je motivacija, več časa bomo lahko vztrajali v aktivnosti.

Koeficient repetitivne moči je 0,50, torej se jo da v veliko meri natrenirati.

STATIČNA MOČ ($h^2 = 0,50$) je sposobnost dolgotrajnega izometričnega mišičnega napenjanja, manifestira se brez gibanja. Pojavi se, ko se mišična sila upira neki drugi mišici in se vzpostavi mišično ravnovesje, tako pride do odsotnosti gibanja. Izraža se velika moč ob veliki potrošnji energije (Pistotnik 1999, 25–55).

3.2.3 FIZIOLOŠKE SPREMEMBE, KI SE POJAVIJO PRI VADBI MOČI

- Število aktivnih motoričnih enot se poveča pri zavestnem krčenju. To je najhitrejši odziv na trening moči, ki zelo hitro poveča moč do določene mere. Lahko rečemo, da gre za boljši izkoristek že izoblikovanih mišic.
- Izboljša se znotrajmišična koordinacija.
- Izboljša se medmišična koordinacija pri hitrih gibih. Ta se hitro izboljša z vadbo, predvsem v začetku vadbenega procesa – gre za izboljšanje tehnike gibov in njihovo hitrost.

- Hipertrofija mišice je počasnejša od prejšnjih sprememb. Pride do povečanja preseka mišičnih vlaken zaradi povečanja števila miozinskih in aktinskih molekul. Sočasno se spremenijo tudi kite, ki hipertrofirajo, a je sprememba malo ali komaj izražena.
- Hiperplazija mišic je pojav, ko pride do vzdolžne delitve mišičnih vlaken, a še ni dovolj natančno raziskana.
- Povečanje sarkoplazmatskega retikuluma omogoča uspešnejše prenašanje depolarizacije v notranjost mišičnega vlakna posebno pri hipertrofiranih mišicah.
- S prilagajanjem dolžine sarkomere se vzpostavi optimalna dolžina za doseganje rezultatov.
- Poveča se vezivno tkivo v mišicah, kitah in sklepnih ovojnica in tako omogoči večjo in boljšo oporo pri premagovanju večjih sil. Gre za počasno spremembo, saj je razgradnja in obnova obeh tipičnih beljakovin (kolagena in elastana) daljša kot pri mišičnem tkivu in encimih.

3.2.4 BIOKEMIČNE SPREMEMBE, POVEZANE Z VADBO MOČI

- Poveča se vsebnost kreatinfosfata (CrP).
- Skupna zaloga ATP se poveča zaradi hipertrofije mišice.
- Poveča se aktivnost nekaterih encimov v anaerobnih alaktatnih procesih.
- Lahko pride do zmanjšanja aktivnosti encimov v aerobnih energijskih procesih z izjemo vadbe za povečanje vzdržljivosti v moči, kjer prihaja do povečanja aktivnosti teh encimov (Ušaj 1997, 153–155).

3.3 KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih in zapletenih gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja, pri katerih potekata procesa načrtovanja gibalnega programa in njegovo uresničevanje v določenih okvirih zastavljenega načrta s sprotnimi popravki, ki jih zahtevajo trenutne okoliščine. Lahko jo opredelimo tudi kot sposobnost usmerjanja izkoristka energijskih, toničnih in programsko gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj. V svojih mišicah razpolagamo z določenimi energijskimi potenciali, ki se izkoriščajo pri izvedbi gibanja. V dobro koordiniranem gibanju se bo uporabilo le toliko energije, kolikor jo je za izvedbo gibanja nujno potrebno, da bo gibanje potekalo lahkotno in sproščeno. Koordinacija je večinoma odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema (CŽS), zato je velika

neznanka. Njen koeficient prirojenosti ni natančno določen, se pa predvideva, da je sorazmerno visok. Vrednost naj bi se gibala okoli $h^2 = 0,80$. Razvoj koordinacije se začne že v prednatalnem obdobju. Največji je v času otroštva do šestega leta, nekoliko se upočasni v času pubertete zaradi hitre rasti, nato se zaključi. Največja manifestacija je med 20. in 35. letom (Pistotnik 1999, 74–76).

3.4 HITROST

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z maksimalno frekvenco ali pa v najkrajšem možnem času. V največji meri je odvisna od dednih lastnosti, njen koeficient prirojenosti znaša tudi preko $h^2 = 0,90$. Tako jo je mogoče razviti le do 10 %. Nanjo vplivajo:

- *fiziološki dejavniki*, povezani z aktivnostjo živčnega sistema;
- *biološki dejavniki*, povezani s sestavo mišičnega tkiva;
- *psihološki dejavniki*, ki imajo različen vpliv na hitrost;
- *morfološki dejavniki*, predvsem pri hitrem premikanju telesa v prostoru ter razvitost ostalih motoričnih sposobnosti.

Hitrost se manifestira v več pojavnih oblikah. To so hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba in hitrost ponavljajočih se gibov. Prva je hitrost odziva na določen signal, druga je sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času, tretjo lahko označimo kot frekvenco gibov (Pistotnik 1999, 104–107).

3.5 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni, da se telo vrne v ravnotežni položaj, če se le-ta poruši. Vložena sila mora biti sorazmerna sili, ki izzove odklon telesa v stabilnem položaju, drugače se ravnotežje poruši v nasprotno stran. Pri ohranjanju ravnotežja sodelujejo čutilo vida, čutilo sluha, taktilni receptorji, kinestetična čutila, ravnotežni organ v srednjem ušesu in center za ravnotežje v malih možganih. Ravnotežje ima dve pojavnosti obliki, in sicer statično ravnotežje ali sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja ter dinamično ravnotežje ali sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja. Njen koeficient prirojenosti ni natančno znan. Ravnotežje je še vedno velika skrivnost in nam njegova struktura ni popolnoma jasna. Tako se da sposobnost razvijati le situacijsko po metodi velikega števila ponovitev (Pistotnik 1999, 112–116).

3.6 PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa proti želenemu cilju v prostoru. Izredno pomembna je pri zadevanju cilja ali kjer je gibanje potrebno izvesti po natančno določeni tirnici. Prav tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskana in o njej ne obstajajo podrobnejše informacije. Njen koeficient prirojenosti ni natančno znan. Iz prakse je znano, da je v pozitivni povezanosti z vsemi bazičnimi motoričnimi sposobnostmi in njihova višja raven omogoča tudi doseganje višjega nivoja preciznosti. Hipotetično naj bi obstajali dve pojavnosti, in sicer sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom in sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom (Pistotnik 1999, 118).

4 DOLGOTRAJNA VZDRŽLJIVOST

Kot je bilo povedano že prej, vzdržljivost ne sodi med gibalne sposobnosti. Gre za sposobnost kardiovaskularnega in dihalnega aparata, da proizvede zadostno količino energije. Dolgotrajna vzdržljivost zajema napore, ki trajajo od treh minut do ene ure.

4.1 BIOLOŠKA OSNOVA

Bistvena biološka osnova dolgotrajne vzdržljivosti so aerobni energijski procesi. Ti so edini zmožni dolgotrajno sprotno obnavljati porabljeno energijo. Gre za goriva glikogen, glukoza, prosto maščobne kisline in glicerol, ki se nahajajo v človeškem telesu in so ob prisotnosti kisika sposobni tvoriti ATP. Pomembna je moč teh procesov, saj le-ta določa, kako hitro se bo lahko porabljena energija sproti obnavljala. Ravno ti procesi določajo zgornjo mejo intenzivnosti napora, ki je najbolj natančno definirana z $VO_2\text{max}$.

Seveda je pomembna tudi psihološka osnova. Potrebno je predvidevati, s kolikšno največjo intenzivnostjo je še mogoče premagati določeno razdaljo. Tako lahko različne čustvene situacije prispevajo k nestabilnim občutkom napora ali k spremenljivosti predvidevanja napora pri določeni obremenitvi (Ušaj 1997, 179).

4.2 OMEJITVENI DEJAVNIKI

4.2.1 ENERGIJA

Energija, ki je potrebna za napor, se sprošča le v aerobnih energijskih procesih. Tako morajo imeti mišice večji delež počasnih vlaken. Te pa imajo večje mitohondrije in celične organele, kjer potekajo aerobni energijski procesi. Encimi, ki katalizirajo te procese, morajo biti bolj aktivni kot v drugih mišičnih vlaknih.

4.2.2 POTEK BIOKEMIČNIH REAKCIJ

Potek biokemičnih reakcij je odvisen predvsem od razpoložljivosti kisika. Ta prihaja izključno s krvjo, zato je delovanje srčnožilnega sistema podrejeno cilju, da je treba mišičnim celicam kar najbolj učinkovito dostaviti kisik. Počasna mišična vlakna so obdana z bogato mrežo kapilar, hitra pa ne. Srce se poveča in tako lahko bolj učinkovito črpa kri. Poveča se maksimalni minutni volumen na račun utripnega volumna ($MVS = UV \cdot \text{frekvenca}$) in trenirano srce bolj racionalno deluje pri določeni količini prečrpane krvi.

4.2.3 $VO_2\text{max}$

Pri bolj vzdržljivih ljudeh je $VO_2\text{max}$ večja kot pri manj vzdržljivih. Ta spremenljivka namreč določa, do katere stopnje intenzivnosti obremenitve bo premagovanje napora potekalo pretežno s pomočjo aerobnih energijskih procesov.

4.2.4 STRANSKI PRODUKTI

Odločilno je nastajanje in kopičenje stranskih produktov, ki nastajajo pri energijskih procesih. Tu gre za CO_2 . Pri anaerobnih procesih, ki so tudi prisotni, pa nastaja mlečna kislina ali laktat. Ta v velikih količinah povzroča utrujenost mišic. Pomembno je učinkovito odplavljanje stranskih produktov iz sistema in čim manjše nastajanje med procesi.

4.2.5 GORIVA

Goriva niso omejitveni dejavnik. Pri obremenitvah do 70 % $VO_2\text{max}$ so glavni vir maščobe, nad to mejo pa ogljikovi hidrati. Pri slednji situaciji lahko pride do nevarnih izčrpanj zalog glikogena v mišičnih vlaknih, kar vodi do utrujenosti.

4.2.6 EKONOMIČNOST GIBANJA

Nikoli ne gre za največji napor, zato je izrednega pomena ekonomičnost gibanja. Tehnika je prilagojena čim manjši porabi energije. Izkoristek je tekom napora vse manjši, saj se vključujejo nova in slabše prilagojena mišična vlakna. To povzroči še slabši izkoristek, kar postopoma vodi do utrujenosti.

4.2.7 OKOLJE

Velik vpliv ima okolje – nadmorska lega, temperatura okolja in onesnaženost zraka.

4.2.7.1 Nadmorska lega

Določa delni pritisk kisika v krvi. Ta se zmanjšuje z večanjem nadmorske višine in tako vpliva na zmanjšanje količine kisika v krvi.

4.2.7.2 Temperatura okolja

Prisotno je tveganje pregrevanja, če presega mejo $+18^{\circ}\text{C}$, pod mejo -10°C pa pomeni tveganje podhladitve. Povišana temperatura povzroča dodaten napor, saj je potrebno telo še dodatno ohlajati, kar pomeni več krvi v podkožju. Tako se poveča potenje in hkrati postopna izguba vode iz plazme. Vse to povzroči utrujenost veliko prej in lahko vodi do prekomernega pregrevanja organizma in toplotnega šoka. Znižana temperatura pomeni ohlajanje na površini telesa. Podhladitev pri zadostni intenzivnosti ni problem, problem so ozeblina izpostavljenih delov telesa.

4.2.7.3 Onesnaženost zraka

Ta lahko pri vsakodnevni dolgoletni vadbi na odprtih terenih z leti poveča bolezenske spremembe (Ušaj 1997, 179–184).

5 ŠPORT V SLOVENSKI VOJSKI

Osnovni namen športne dejavnosti v Slovenski vojski je razvoj in vzdrževanje gibalnih sposobnosti pripadnikov. S tem se dosega višjo raven bojne pripravljenosti. S pomočjo športa pa SV lahko promovira Slovenijo v tujini. Celoten sistem športa v SV je zasnovan skozi povezanost bazičnega in vrhunskega športa. Ravno ta povezanost je ključna za doseganje kvalitete in izkoristek potencialov. Tako lahko šport v SV delimo v več področij:

- redna športna vadba;
- športna vzgoja;
- šport za vse;
- preverjanje gibalnih sposobnosti;
- usposabljanje in izobraževanje v športnih vsebinah;
- športna tekmovanja v SV;
- mednarodna športna tekmovanja;
- udeležba na tekmovanjih panožnih športnih zvez in klubov;
- športna pripravljenost posameznih pripadnikov in ekip enot, poveljstev in reprezentance SV;
- analitična in raziskovalna dejavnost, informiranje javnosti o športu in športnikih v vojski.

5.1 REDNA ŠPORTNA VADBA

Izvajajo jo pripadniki STAS. Predstavlja temeljno gibalno pripravo posameznika za uspešno opravljanje vojaških dolžnosti in bojnih nalog. Sem spadajo športne aktivnosti STAS, ki se izvajajo v okviru rednega delovnega časa. Vsebine te vadbe so predvsem vzdržljivostni in orientacijski tek, fitnes, borilne veščine in premagovanje pehotnih ovir.

5.2 ŠPORTNA VZGOJA

Izvaja se po načrtih in programih usposabljanja za vojake in kandidate na vojaškem služenju. Že v samem izrazu vidimo vzgojno komponento. Uporablja se v izobraževalnih procesih in za pripadnike tiste starostne skupine, na katere je še možno vzgojno vplivati. V osnovi ima dokaj podobno vlogo kot športna vadba pri STAS. Predstavlja temeljno športno pripravo posameznika za uspešno opravljanje vojaških dolžnosti in bojnih nalog ter pridobivanje novih znanj.

5.3 ŠPORT ZA VSE

Tu gre za vseevropsko gibanje, ki povezuje, združuje in spodbuja ljudi k organizirani rekreaciji. V rekreativne programe se vključuje SV, to je »investicija« za SV kot organizacijo. Znanstveno je dognano, da športna aktivnost pomaga pri akumulaciji energije in da je zdrav ter spočit človek delovno bolj učinkovit. Dejavnosti v okviru »šport za vse« se izvajajo izven delovnega časa. Vsebine so različne. Vadba vključuje vitalne funkcije organizma in dosega namen, ki je najbolj nazorno razviden iz same definicije športne rekreacije: »Športna rekreacija je svobodno izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali druge eksistenčne dejavnosti, ki psihično, gibalno in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka in je izbrana po lastni želji, usmerjena k razvoju in ohranjanju psihičnega in telesnega zdravja, smotrnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa in oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost.« (Tkavc 1999, 88.) V SV je športna rekreacija usmerjena v izgradnjo podlage za telesno in mentalno zdravje, večjo delovno sposobnost, motiviranje, socializacijo, kakovostno preživljanje prostega časa in kot sredstvo povezovanja vojske s civilno družbo. Za pripadnike STAS se organizirajo športni dnevi in omogoči se jim športna rekreacija izven delovnega mesta.

5.4 PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Preverjanje se redno izvede enkrat letno in je obvezno za vse pripadnike stalne sestave. Izredno se preverjanja izvajajo na šolanjih in ob napotitvah na šolanja ... Vključuje tri teste:

- tek na 3200 metrov oziroma hoja na 3800 metrov;
- maksimalno število sklec v dveh minutah;

- maksimalno število dvigov trupa v dveh minutah.

Glede na starost in spol se preverjancem dodeli posebne točke, seštevek le-teh je končna ocena. Ta ocena je lahko izurjen, usposobljen, delno usposobljen ali neusposobljen. Za pripadnike stalne sestave se izračuna še koeficient, ki vpliva na njihovo plačo.

5.5 ŠPORTNA TEKMOVANJA V SV

Športna tekmovanja služijo kot sredstvo motivacije pripadnikov SV za ukvarjanje s športom, afirmacijo in način pozitivnega povezovanja s civilno družbo. Izvajajo se prvenstva SV, tradicionalna tekmovanja SV, prvenstva enot ter udeležba na tekmovanjih panožnih zvez in klubov. Sem spadajo vojaški peterboj, orientacijski tek, streljanje, lokostrelstvo in ostala tekmovanja.

5.6 MEDNARODNO SODELOVANJE NA ŠPORTNEM PODROČJU

Tekmovalni šport je ob uspešnih nastopih pripadnikov SV na mednarodnih tekmovanjih odlično sredstvo za promocijo SV in Republike Slovenije. Tu je predvsem uspešna športna enota SV. Mednarodno sodelovanje v SV poteka v okviru CISM bilateralnih in multilateralnih sporazumov. CISM je druga največja športna organizacija na svetu, večji je le še Mednarodni olimpijski komite. Deluje kot »vojaški olimpijski komite« in se povezuje z Mednarodnim olimpijskim komitejem. V CISM so vključeni športi, pomembni za vojsko. Pravila so v osnovi enaka kot v civilnih športnih strukturah. CISM ima danes 130 članic, Slovenija je pristopila leta 1992 kot 121. članica. Vsaka članica mora organizirati športne prireditve, kar velja tudi za SV (Tkavc 1999, 85–95).

6 PROSTOVOLJNO SLUŽENJE VOJAŠKEGA ROKA

Leta 2003 se je v Republiki Sloveniji prenehalo izvajati obvezno služenje vojaškega roka. Tako se je skladno s predpisi državljanom in državljkam omogočilo prostovoljno služenje vojaškega roka. Prva generacija je bila napotena na služenje 12. januarja 2004. Program PSVR se je do danes izvajal v petih vojašnicah, in sicer v Vipavi, Bohinjski Beli, Novem mestu, Postojni in Murski Soboti.

(http://www.slovenskavojska.si/dogodki_arhiv/200706/t20070607.htm, 20. marec 2008). V letih 2007 in 2008 se je PSVR izvajalo v vojašnicah v Novem mestu, Murski Soboti in Bohinjski Beli (Zakaj v prostovoljno služenje vojaškega roka 2007, 13).

6. decembra leta 2007 je bila izdana *Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1), ki je začela veljati 15 dni po izdaji. Ta uredba določa splošne pogoje, postopek napotitve, višino prejemkov in povračil, pogoje za izredno odsotnost in način uresničevanja drugih pravic vojakov med služenjem vojaškega roka v Slovenski vojski na podlagi njihove prostovoljne odločitve (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 1. člen).

Uredba kot kandidata upošteva državljana ali državljanke Republike Slovenije, ki je vložil/a vlogo za prostovoljno služenje vojaškega roka v Slovenski vojski. Na PSVR se lahko napoti kandidat, ki še ni odslužil vojaškega roka, je starejši od 18 let in v tekočem letu ne dopolni več kot 27 let, je bil na ocenjevanjih zdravstvene sposobnosti za vojaško službo ocenjen kot sposoben ali delno sposoben za vojaško službo. Na PSVR ne morejo biti napoteni kandidati, ki imajo priznano pravico do ugovora vesti vojaški dolžnosti ali teče postopek za pridobitev te pravice. Prav tako ne morejo biti napoteni kandidati, ki so bili pravnomočno obsojeni zaradi kaznivega dejanja, ki se preganja po uradni dolžnosti, ali so bili obsojeni na nepogojno zaporno kazen za kakšno drugo kaznivo dejanje v trajanju več kot treh mesecev (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 2.–3. člen).

Generalštab SV izdela letni načrt sprejema kandidatov na PSVR na podlagi usmeritev ministra za obrambo. Omenjeni dokument mora biti pripravljen najkasneje do 30. oktobra za naslednje leto. Tako se določi terminski načrt napotitev, enote in število kandidatov, ki se jih

lahko sprejme na PSVR. O možnostih prostovoljnega služenja državljane obvešča upravni organ, pristojen za vojaške zadeve, in Ministrstvo za obrambo preko sredstev javnega obveščanja in na druge primerne načine (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 5.–6. člen).

Z izbranimi kandidati Ministrstvo za obrambo sklene pogodbo v pisni obliki, ki obsega podatke o obveznostih pred napotitvijo na PSVR, o dnevu nastopa in trajanja, višini prejemkov in povračil med PSVR, pravicah in dolžnostih, času trajanja pogodbe ter razlogih za odpoved pogodbe in posledicah v primeru odpovedi pogodbe. Kandidat se mora po sklenitvi pogodbe udeležiti zdravniških pregledov in na določeni datum nastopiti v PSVR. Slednje se lahko odloži na podlagi prošnje in dokazil za naslednje primere:

- v primeru bolezni ali poškodbe;
- zaradi rojstva otroka;
- v primeru smrti v ožji družini, pri čemer se za ožjo družino štejejo starši; zakonec, otroci, bratje in sestre;
- zaradi nujne pomoči družini v primeru naravnih ali drugih nesreč.

(*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 9.-12. člen).

Kandidat se lahko odpove PSVR. To se šteje, če se brez opravičenega razloga ne odzove na vabilo ali je iz PSVR prostovoljno odsoten brez opravičenega razloga več kot 48 ur. Enako velja, če zaradi nezmožnosti najkasneje v petih dneh od pričetka odsotnosti ne dostavi enoti, v kateri služi, ustreznega zdravniškega potrdila (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 13. člen).

Med služenjem za vojake prostovoljce veljajo pravice in dolžnosti, ki so določene s pravili službe v Slovenski vojski. V času služenja vojakov prostovoljcev jim Ministrstvo za obrambo zagotavlja zdravstveno varstvo, pokojninsko in invalidsko zavarovanje za ožji obseg pravic in nezgodno zavarovanje v skladu z zakonom (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 15. člen).

Prekinitev služenja vojaškega roka za vojaka prostovoljca je urejena z zakonom o vojaški dolžnosti. V 32. in 33. členu so zapisani primeri, ko se vojaku prostovoljcu prekine služenje vojaškega roka:

1. vojaku, ki je med služenjem vojaškega roka ocenjen kot začasno nesposoben za vojaško službo;
2. vojaku, ki ga je med služenjem vojaškega roka sodišče pravnomočno obsodilo na nepogojno kazen zapora več kot tri mesece ali na kazen mladoletniškega zapora, dokler kazni ne prestane ali dokler ni pogojno odpuščen;
3. vojaku, zoper katerega je med vojaškim rokom uveden kazenski postopek zaradi kaznivega dejanja, za katero se storilec preganja po uradni dolžnosti, če je za tako dejanje predpisana kazen zapora več kot tri leta (*Zakon o vojaški dolžnosti*. Ur. l. RS 108/02, 32. člen).

Na vojakovo prošnjo se sme služenje vojaškega roka prekiniti zaradi rojstva otroka, smrti ali hude bolezni v družini ali zaradi naravne ali druge hude nesreče, če bi zaradi njegove odsotnosti njegova družina zašla v težak položaj, za toliko časa, dokler trajajo navedeni razlogi, vendar najdlje za eno leto. Na prošnjo strokovne ali znanstvene organizacije se sme prekiniti služenje vojaškega roka zaradi udeležbe na mednarodnih srečanjih ali strokovnega oziroma znanstvenega izpopolnjevanja v tujini, z njegovim soglasjem, vendar najdlje za eno leto. Dovoljena je še prekinitve služenja vojaškega roka na vojakovo prošnjo ali prošnjo pristojne republiške športne organizacije zaradi priprav ali udeležbe v sestavi reprezentance na svetovnem ali evropskem tekmovanju ali na olimpijskih igrah, če dopusta za udeležbo na športnih tekmovanjih ni dobil po predpisih, ki urejajo službo v Slovenski vojski (*Zakon o vojaški dolžnosti*. Ur. l. RS 108/02, 33. člen).

Če do prekinitve pride, izda upravni organ, pristojen za obrambne zadeve, odločbo. Po preteku roka, ki je določen v odločbi o prekinitvi, se vojaka prostovoljca lahko na njegovo željo napoti na doslužitev prostovoljnega vojaškega roka (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 16. člen).

Vojaku prostovoljcu lahko preneha prostovoljno služenje vojaškega roka na njegovo željo, če je med služenjem ocenjen kot nesposoben za vojaško službo ali če se je odpovedal prostovoljnemu služenju. Poveljnik enote, v kateri služi vojak prostovoljec, poda predlog za prenehanje služenja vojaškega roka, če vojak prostovoljec težje krši vojaško disciplino ali med služenjem vojaškega roka ne opravi uspešno periodičnih preverjanj in ocenjevanj znanja ter usposobljenosti v skladu s programom usposabljanja. Ponovno izda odločbo upravni organ, pristojen za obrambne zadeve. V primerih, ko je vzrok prenehanja služenja odpoved služenju ali težja kršitev vojaške discipline, je vojak dolžan povrniti stroške, ki so nastali v

okviru njegove napotitve in med prostovoljnim služenjem vojaškega roka. Po izdani odločbi vojak prostovoljec praviloma ne more ponovno kandidirati za prostovoljno služenje vojaškega roka (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 17. člen).

V času PSVR vojaki prostovoljci prejemajo denarne prejemke, ki se izračunajo glede na minimalno plačo v Republiki Sloveniji. Ti prejemki znašajo:

- ob nastopu služenja 15 % minimalne plače;
- prvi mesec služenja 20 % minimalne plače;
- drugi mesec služenja 30 % minimalne plače;
- tretji in nadaljnji meseci služenja 50 % minimalne plače.

Prvi prejemek se izplača ob nastopu služenja, ostali pa 15. v mesecu za pretekli mesec glede na število dni služenja vojaškega roka. Vojaki prostovoljci, ki uspešno zaključijo usposabljanje, so upravičeni do ene minimalne plače v Republiki Sloveniji, le-ta se izplača najkasneje po petnajstih dneh po prenehanju služenja. Kandidatom in vojakom prostovoljcem pripadajo še potni stroški, če imajo odobren izhod ob koncu tedna ali za praznike. Obračunajo se glede na javni potniški prevoz (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 18.–21. člen).

6.1 USPOSABLJANJE V PSVR

Prostovoljno služenje vojaškega roka je po dolžini in vsebini enako temeljnemu vojaškemu usposabljanju, ki ga morajo opraviti kandidati za poklicno opravljanje službe, če še niso odslužili vojaškega roka v skladu z zakonom (*Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka* (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07, 14. člen). Usposabljanje traja 15 tednov od 7. do 17. ure ob delavnikih. V prostem času vojaki lahko odidejo iz vojašnice ali pa se udeležijo drugih dejavnosti v vojašnici.

(<http://www.slovenskavojska.si/opk/prostovoljec/vpoklic.htm>, 22. marec 2008;

<http://www.slovenskavojska.si/opk/prostovoljec/usposabljanje.htm>., 23. marec 2008)

Temeljno vojaško usposabljanje se deli na dve fazi. V prvi fazi programa se kandidati usposobijo in izurijo za preživetje na bojišču ter samostojno opravljanje bojnih nalog v različnih razmerah in dosežejo ustrezno raven psihofizične pripravljenosti. V drugi fazi se

kandidati za vojake izurijo v opravljanju bojnih nalog strelca samostojno in v sestavi posadke oziroma oddelka v različnih razmerah tako ponoči kot podnevi. Naučijo se uporabljati ter vzdrževati orožje in opremo pehotnega oddelka. Ob koncu usposabljanja je večdnevno sklepno preverjanje usposobljenosti. Tega se lahko udeležijo le vojaki, ki so s pozitivno oceno opravili več kot 85 % usposabljanja in najmanj 80 % načrtovanih streljanj. Preverjanje je sestavljeno iz treh delov – teoretično znanje, praktični postopki in telesna sposobnost kandidatov. Če program uspešno zaključijo, dobijo vojaško evidenčno dolžnost (VED) 11101 – strelec

(http://www.slovenskavojska.si/dogodki_arhiv/200706/t20070607.htm, 30. marec 2008).

V prvi fazi poteka usposabljanje po naslednjem urniku, ki je bil sprejet septembra leta 2007.

PREDMETI	ŠT. UR
Splošni vojaški predpisi	24
Postrojevalna pravila	16
Osebno orožje s poukom streljanja	72
Preživetje	63
RKBO	13
Zveze	6
Saniteta	19
Športna vzgoja	26
Državlјanska vzgoja	9
Preverjanje	28
SKUPAJ UR	276

Druga faza poteka po naslednjem urniku:

PREDMETI	ŠT. UR
Splošni vojaški predpisi	8
Postrojevalna pravila	4
Oborožitev s poukom streljanja	100
Taktika	77
Športna vzgoja	32
Državlјanska vzgoja	9
Preverjanje	28
SKUPAJ UR	258

(VIR: http://www.slovenskavojska.si/opk/pdf/prostovoljec/novpredmetnik_TVSVU_pr.pdf, 3. april 2008)

6.2 ŠPORTNA VZGOJA NA PROSTOVOLJNEM SLUŽENJU VOJAŠKEGA ROKA

Športna vzgoja je na PSVR eden izmed predmetov usposabljanja. Pri tem predmetu vojaki prostovoljci vzdržujejo in izboljšujejo svoje gibalne sposobnosti, ki bodo preverjene na zaključnem preverjanju. Z medpredmetnim povezovanjem se naučijo nekaterih veščin v praktičnem okolju. Priprava na zaključno preverjanje poteka samostojno v sklopu jutranje telovadbe in med samim usposabljanjem v povezavi z drugimi predmeti. (http://www.slovenskavojska.si/opk/pdf/prostovoljec/dnevni_razpored_a.pdf, 23. april 2008).

Razvoju gibalnih sposobnosti so namenjene le tri ure športne vzgoje. To so uvodne tri ure, ki pa so namenjene uvodnemu preverjanju gibalnih sposobnosti. Med didaktičnimi priporočili in med predmetnimi povezavami je navedeno, da se psihomotorične sposobnosti zagotovi z dnevno športno vadbo. Torej sami pripravi na zaključno preverjanje ni namenjenih posebnih ur in se ta priprava vključi kar v sklop jutranje telovadbe. Seveda do razvoja gibalnih sposobnosti pride tudi med ostalimi aktivnostmi športne vzgoje.

V prvi fazi je 10 ur namenjeno pohodom – orientacijski in vzdržljivostni pohod. Učni cilji pohodov so doseči ustrezno psihomotorično usposobljenost (vzdržljivost, moč). Med tovrstno dejavnostjo se izboljšuje tako moč kot vzdržljivost in služi kot priprava na zaključno preverjanje. 10 ur usposabljanja v okviru športne vzgoje zajema aktivnost premagovanja ovir. Cilj le-te je ustrezna psihomotorična usposobljenost vojaka prostovoljca in spoznanje ustrezne tehnike premagovanja ovir. Dve uri prve faze sta namenjeni plezanju po navpični in vodoravni vrvi. Kandidat spozna pravilno tehniko plezanja po vrvi in doseže ustrezno psihomotorično usposobljenost. Ena ura prve faze se nameni dviganju in nošenju bremena, katere cilj je spoznanje tehnike dvigovanja in nošenja bremen. Vse aktivnosti v sklopu športne vzgoje se povezujejo s predmetom preživetje. Skupno je torej v prvi fazi športni vzgoji namenjenih 26 ur. Glede na predpisane aktivnosti vidimo, da je priprava na končno preverjanje gibalnih sposobnosti zajeta predvsem posredno (*Program temeljnega vojaško-strokovnega usposabljanja* 2007, 48–52).

V drugi fazi je športni vzgoji namenjenih 32 ur. Zgodba je enaka, priprava na zaključno preverjanje poteka posredno preko drugih aktivnosti. Eden izmed učnih ciljev vseh aktivnosti je ustrezna psihomotorična usposobljenost. Tako je pohodu, v drugi fazi se izvaja le vzdržljivostni pohod, namenjenih 8 ur. Največ, kar 10 ur, zajema premagovanje ovir. Patruljni tek je zajet v šestih urah, prav tako se šest ur nameni plavanju in reševanju iz vode, kamor spada plavanje v uniformi z orožjem in osnove reševanja iz vode. Dve uri se namenita plezanju po navpični in vodoravni vrvi. Vse aktivnosti z izjemo plavanja in reševanja iz vode so povezane s predmetom taktika. Patruljni tek se dodatno poveže še s predmetom oborožitev s poukom streljanja (*Program temeljnega vojaško-strokovnega usposabljanja* 2007, 48–52).

6.3 PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Preverjanje gibalnih sposobnosti poteka v izrednih in rednih okoliščinah. Med redne spada vsakoletno preverjanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v SV. Pod izredna štejemo preverjanja na usposabljanjih, preverjanja pred napotitvijo ipd. V okviru PSVR se preverjanje gibalnih sposobnosti izvede dvakrat v okviru ene generacije vojakov prostovoljcev. Prvo preverjanje se izvede konec drugega tedna usposabljanja, drugo preverjanje pa v sklopu zaključnega preverjanja ob zaključku usposabljanja. To področje ureja *Navodilo za preverjanje in*

ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV. Trenutno veljavno navodilo je bilo izdano marca leta 2007, a se od prejšnje zakonodaje razlikuje le v nekaj točkah, ki jih bom omenila kasneje (Navodilo za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV, številka 671–10/2007–2, str. 4).

Dejstvo je, da je vojaški poklic fizično zahtevnejši in zahteva boljše gibalne sposobnosti, zato se gibalne sposobnosti pri pripadnikih SV redno preverjajo. Njihov razvoj poteka tekom usposabljanja v programu PSVR in tudi v poklicnih vrstah SV. Gibalne sposobnosti se preverjajo po vnaprej določenem postopku, ki je enak za vse testirance in določen s tem navodilom (*Navodilo za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV, številka 671–10/2007–2, str. 4).*

»Glavni namen preverjanja gibalnih sposobnosti je zagotovitev načrtnega vpogleda v psihofizično stanje pripadnikov, razporejenih na vojaške dolžnosti, in predstavlja podlago za načrtovanje in izvajanje športnih aktivnosti ministrstva.« (*Navodilo za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV, številka 671–10/2007–2, str. 4.*)

6.3.1 METODOLOGIJA PREVERJANJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI

6.3.1.1 Normativno-pravni akti

Podlago za preverjanje gibalnih sposobnosti najdemo v *Zakonu o obrambi*, *Pravilniku o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev Ministrstva za obrambo in organov v sestavi*, *Navodilu o zagotavljanju zdravstvenega varstva in usposabljanja Slovenske vojske* in v *Direktivi za šport*.

(*Navodilo za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV, številka 671–10/2007–2, str. 4).*

6.3.1.2 Vrste testov

Uporabljajo se redni in alternativni testi. K rednim testom spadajo:

- *sklece*, ki jih merjenec izvaja 2 minuti – test meri vzdržljivost v moči mišic ramenskega obroča, prsnih mišic in mišic iztegova rok;
- *dviganje trupa*, ki ga merjenec izvaja 2 minuti – test meri vzdržljivost v moči trebušnih mišic;
- *tek na 3200 metrov* – test meri vzdržljivost srčnožilnega in dihalnega sistema ter vzdržljivost mišic nog.

Obstaja še alternativni test, to je hoja na 3800 metrov. Izvaja se ga le v primerih, če merjenci iz zdravstvenih razlogov ne morejo teči. V izjemnih primerih lahko zamenjuje tudi druga dva testa, če ima merjenec kake druge zdravstvene omejitve. Test meri vzdržljivost srčnožilnega in dihalnega sistema ter vzdržljivost mišic nog. Na prostovoljno služenje ne morejo biti napoteni kandidati, ki so ocenjeni kot nesposobni za vojaški poklic, zato se alternativni test na teh preverjanjih ne izvaja.

6.3.1.3 Izvajalci preverjanja gibalnih sposobnosti (merilci)

Merilci so pripadniki SV, usposobljeni za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti. Enkrat na leto se organizira usposabljanje in priprave na meritve. Nosilca usposabljanja merilcev z ukazom določi načelnik generalštaba.

6.3.1.4 Pogoji za izvedbo

a) Oprema za izvedbo preverjanja:

- štoparica s prikazovanjem minut in sekund;
- številke od 1 do 16, v velikosti formata A5 ali večje, ki jih merjencem, če jih ne poznamo, pripnemo na prsi;
- osebni merilni kartoni za vsakega posameznika;
- obrazec za vpisovanje rezultatov;
- pisala in trda podlaga, ki omogoča zapisovanje rezultatov;
- seznam oseb na vojaških dolžnostih, ki morajo opraviti preverjanje.

b) Športna infrastruktura

Za sklece in dviganje trupa:

- vodoravna površina brez luž in ostrih predmetov, ki bi lahko poškodovali merjenca;

- prostor, ki mora za enega merjenca meriti 2,5 krat 1,5 metra.

Za tek na 3200 metrov:

- proga za tek in hojo mora biti krožna, brez ostrih zavojev in izrazitih vzponov ter spustov;
- tekalna površina naj bo utrjena in brez blata;
- dolžina kroga mora biti najmanj 300 metrov;
- proga za tek mora merilcu omogočati pregled nad merjenci.

c) Vremenske razmere za izvedbo preverjanja

- temperatura ozračja med 0 in +25°C;
- brez močnejših snežnih padavin in ostankov snega ali ledu na površinah za tek;
- brez močnejšega dežja;
- brez močnega vetra (nad 40 kilometrov na uro).

d) Oprema merjencev

Merjenci naj bodo oblečeni v ustrezno športno opremo: kratke hlače, majico, športne copate ipd. (*Navodilo za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV*, številka 671–10/2007–2, str. 5–8).

6.3.2 NAVODILA ZA IZVAJANJE MERITEV

6.3.2.1 Organizacija meritev in zaporedje posameznih testov

Preverjanje se izvaja v skupinah do 16 merjencev. Vodja merilcev vodi preverjanje ob pomoči ostalih merilcev (dva do trije). Med testom teka vodja in ostali merilci merjence obveščajo o pretečenih krogih in vmesnih časih. Na koncu teka zabeležijo dosežen rezultat. Pri sklecah in dvigovanju trupa je rezultat število pravih ponovitev. Pri teku se rezultat zapiše v minutah in sekundah. Preverjanje poteka po zaporedju:

- sklece (SKL);
- dviganje trupa (DT);
- tek na 3200 metrov (T-3200);

- merjenci, ki iz zdravstvenih razlogov ne morejo teči, lahko namesto teka na 3200 metrov opravljajo test hoje na 3800 metrov. Test hoje poteka hkrati kot tek.

6.3.2.2 Potek preverjanja

Vodja preverjanja najprej pripravi načrt izvedbe. Časovna omejitev preverjanja za eno skupino je 90 minut. Preverjanje se opravi po naslednjem zaporedju:

- prvih 5 minut: predstavitev organizacije in izvedbe preverjanja;
- od 5. do 15. minute: skupno ogrevanje merjencev;
- od 15. do 25. minute: priprava in izvedba testa sklece;
- od 25. do 35. minute: priprava in izvedba testa dviganje trupa;
- od 35. do 45. minute: priprava za tek na 3200 metrov oziroma hojo na 3800 metrov;
- od 45. do 85. minute: izvedba teka na 3200 metrov oziroma hoje na 3800 metrov;
- od 85. do 90. minute: seznaničev merjencev z doseženimi rezultati.

Po končanem preverjanju merilna skupina prepíše vse rezultate s seznamov v osebne merilne kartone. Sledi vnos v računalnik in računalniška obdelava, ki posameznemu rezultatu pripiše dosežene točke. Vodja meritev izpolnjene osebne merilne kartone preda merjencem.

6.3.2.3 Izvedba posameznih testov

a) Sklece

Merjenec se nahaja v opori ležno. Dlani postavi v širino ramen ali največ za eno dlan širše na vsako stran, roke v komolcih so iztegnjene. Test izvaja s krčenjem rok do vodoravnega položaja nadlahti. Sledi vrnitev v izhodiščni položaj, ki ga zavzame, ko so roke v komolcih popolnoma iztegnjene. Telo je ves čas v iztegnjenem položaju. Merjenec začne na znak merilca in konča po 120. sekundah. Merilec mora merjenca obveščati o času vsaj vsakih 30 sekund. Rezultat se zapiše v številu pravilno izvedenih ponovitev v 120. sekundah. Odmori med posameznimi ponovitvami so dovoljeni. S tem se merjence seznani pred začetkom merjenja. Med počitkom morajo ostati na svojem mestu, priporočljivo je raztezanje obremenjenih mišic, tj. tricepsa.

b) Dviganje trupa

Merjenec leži na hrbtu na vodoravni površini. Stopala so na tleh, noge pokrčene pod pravim kotom, roke prekrizane na prsih, z dlanmi na nasprotnih ramenih. Z nogami je oprt na letvenik ali pa mu pri izvedbi pomaga partner. Pete so ves čas izvajanja testa v stiku s tlemi. Merjenec dviguje trup do sedečega položaja, en dvig je opravljen, ko se komolci dotaknejo stegen. Vračanje v ležeči položaj se zaključi, ko se z obema lopaticama dotakne vodoravne podlage. Merjenci začno izvajati test na znak merilca, ki jih tudi obvešča o pretečenem času vsaj vsakih 30 sekund. Test traja 120 sekund. Rezultat se zapiše v številu pravilno izvedenih ponovitev v 120. sekundah. Merjenci so pred testom seznanjeni, da so odmori med posameznimi ponovitvami dovoljeni.

c) Tek na 3200 metrov oziroma hoja na 3800 metrov

Test se izvaja v skupinah do 16 oseb. Začne se z visokim startom. Povelje za začetek da merilec in se glasi: »Na mesta! Zdaj!«. Test je končan, ko merjenci pretečejo razdaljo 3200 metrov ali prehodijo 3800 metrov. Čas meri merilec s stoparico v celih sekundah. Po vsakem krogu merjencem sporoča trenutni čas in število krogov do cilja.

Opozorilo: merjenci, ki opravljajo test hoje na 3800 metrov, morajo hoditi ves čas in ne smejo teči. Ena noga mora biti ves čas v stiku s tlemi, obe ne smeta biti nikoli hkrati v zraku, ker je faza leta sestavni del teka, ne hoje. Rezultati hoje na 3800 metrov se vpisujejo v prostor za tek na 3200 metrov, s pripisom hoja (H).

6.3.2.4 Naloge merilca

Merilec lahko po svoji presoji kadarkoli prekine preverjanje, če meni, da razmere za preverjanje niso primerne ali ogrožajo zdravje merjencev.

a) Naloge merilca pred preverjanjem:

- preveri ustreznost športne infrastrukture za izvedbo;
- preveri svojo opremo;
- pripravi sezname in obrazce za vpisovanje;
- zbere osebne merilne kartone, ki so jih merjenci prinesli na preverjanje.

b) Naloge merilca med preverjanjem:

- seznani merjence z organizacijo in potekom preverjanja;

- vodi skupinsko ogrevanje, skladno s časovnim potekom preverjanja;
- razloži potek posameznega testa, prva dva testa prikaže in razloži način štetja rezultatov;
- šteje ponovitve, nadzoruje pravilno izvedbo posameznih testov, opozarja na napake in po tretjem opozorilu prekine preverjanje za opozorjenega posameznika;
- prekine preverjanje pri posamezniku, ki izjavi, da se zaradi zdravstvenih razlogov ne počuti primerno za nadaljevanje preverjanja;
- po opravljenem testu vpiše rezultate v ustrezne obrazce v prilogi;
- merjence seznani z njihovimi rezultati.

c) Naloge merilca po preverjanju:

- rezultate prepíše v osebne merilne kartone;
- izloči vse merjence, ki so neusposobljeni, in tiste, ki iz kakršnih koli razlogov niso bili preverjeni, jim svetuje obliko vadbe, ki jim bo omogočila doseči usposobljenost;
- rezultate preverjanja preda odgovornemu častniku v poveljstvu enote (Določi ga poveljnik enote.).

6.3.2.5 Naloge Vojaške zdravstvene službe

To je novost, ki je obvezna z novim navodilom. Na testiranju mora biti obvezno prisotna zdravstvena ekipa za nujno medicinsko pomoč, ki jo sestavljajo medicinski tehnik, voznik reševalnega vozila in reševalno vozilo.

6.3.2.6 Obveznosti merjenca

a) Obveznosti merjenca pred preverjanjem:

- seznani merilca in zdravstveno ekipo z morebitnimi zdravstvenimi omejitvami;
- seznani merilca in zdravstveno ekipo o morebitnem bolezenskem stanju;
- na preverjanje prinese osebni merilni karton.

b) Obveznosti merjenca med preverjanjem:

- pravilno izvaja posamezne teste;

- takoj obvesti merilca in zdravstveno ekipo o neugodnem počutju za nadaljevanje preverjanja (Posebej, če začuti ostro pekočo bolečino v prsih, mišicah ali sklepih, razbijanje v sencih ali rahlo omotičnost.).

6.3.2.7 Vpisovanje rezultatov

Merilec po opravljenem testu vpisuje rezultate v poseben obrazec (Priloga A). Rezultati se vrednotijo glede na točkovne tabele. Tako se izmerjenemu rezultatu doda utež glede na starost in spol merjenca. Število točk se giblje od 1 do 100 za vsak test. V osebni merilni karton (Priloga B) se vpiše še seštevek točk. Merjenca se v posamezno starostno skupino uvrsti glede na število let, ki jih je dopolnil v koledarskem letu, ko je potekalo merjenje.

6.3.3 OCENJEVANJE REZULTATOV PREVERJANJA

Možne so ocene:

- izurjen (I) – posameznik je skupno dosegel 250 točk pri vseh testih in pri nobenem testu ni dosegel manj kot 80 točk. Ta ocena je enakovredna oceni štiri ali odlično pri ocenjevanju gibalnih sposobnosti za službeno oceno;
- usposobljen (U) – posameznik je skupno dosegel 180 točk pri vseh testih in pri nobenem ni dosegel manj kot 50 točk. Ta ocena ustreza oceni tri ali dobro pri ocenjevanju gibalnih sposobnosti za službeno oceno;
- delno usposobljen (DU) – posameznik je dosegel 150 točk pri vseh treh testih in pri nobenem ni dosegel manj kot 50 točk. Ta ocena ustreza oceni dve ali zadovoljivo pri ocenjevanju gibalnih sposobnosti za službeno oceno;
- neusposobljen (N) – posameznik je dosegel manj kot 150 točk pri vseh treh testih ali je pri enem testu dosegel manj kot 50 točk. Ta ocena ustreza oceni ena ali nezadovoljivo pri oceni gibalnih sposobnosti za službeno oceno.

Posameznik, ki opravlja alternativni test, torej hojo na 3800 metrov, ne more biti ocenjen z oceno več kot *delno usposobljen*.

6.3.4 PRITOŽBE

Merjenec ima pravico do pritožbe, ki jo naslovi na komisijo za preverjanje gibalnih sposobnosti pripadnikov STAS v SV, ki merjencu pisno odgovori v 14. dneh od prejema

pritožbe. Komisija lahko pritožbi ugotovi, jo zavrne ali zahteva ponovno preverjanje gibalnih sposobnosti za merjenca, ki je vložil pritožbo. Če pride do slednjega, mora biti pri ponovnem preverjanju gibalnih sposobnosti prisoten vsaj en član komisije za preverjanje gibalnih sposobnosti pripadnikov STAS v SV. Odločitev komisije je dokončna, ker je komisija najvišji pristojni organ v SV za preverjanje gibalnih sposobnosti, zato sklepom komisije ni več mogoče ugovarjati (*Navodilo za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV*, številka 671–10/2007–2 str. 8–12).

6.4 OBISK VOJAŠNICE NOVO MESTO

19. 7. 2008 sem obiskala vojašnico Novo mesto. Moja naloga je bila opazovati merjenje gibalnih sposobnosti. Opazovala sem, če merjenje poteka po predvidenih postopkih in če merilci upoštevajo navodila iz pristojnih dokumentov. Tega dne je močno deževalo, zato sta se prva dva testa izvajala pod streho, da merjenci in merilci niso bili mokri. Ker v vojašnici Novo mesto ni dovolj usposobljenih merilcev, je prišlo še šest dodatnih merilcev iz vojašnice Vipava. Vodja merilcev je bil poveljujoči iz vojašnice Novo mesto. Na prizorišče je iz vojašnice Celje prišlo reševalno vozilo s posadko, ki je bila na prizorišču izvajanja merjenja prisotna ves čas. Najprej so se vojaki prostovoljci pod vodstvom enega izmed merilcev ogreli, nato je poveljujoči natančno razložil pravila merjenja gibalnih sposobnosti, kolikšno število točk je potrebno zbrati in koliko ponovitev je potrebnih za pozitiven opravljen test. Natančno je opisal in demonstriral izvajanje določenega testa, obrazložil napake, ki se pojavljajo pri izvedbi, in povedal, v katerih primerih se izvedba ne šteje kot pravilna. Merjencem je razložil sistem, po katerem bodo pristopali k opravljanju prvega in drugega testa. Po končanem uvodnem delu se je začelo preverjanje s testom sklec. Merilci so glasno šteli pravilne ponovitve merjencem in jih opozarjali, če je bila ponovitev nepravilna. Po tretjem opozorilu je merilec prekinil merjenca in mu še enkrat obrazložil ali demonstriral pravilno izvedbo. Med izvajanjem je vodja nenehno opozarjal, koliko časa imajo merjenci še na voljo. Po pretečenem času so merilci zapisali rezultate in o njih obvestili merjence. Na enak način je potekalo tudi izvajanje testa dvigovanja trupa. Po obeh končanih testih so merilci odšli skupaj z merjenci do stadiona. Steza je bila močno razmočena zaradi obilnega deževja, zato se je poveljujoči odločil, da bo prekinil merjenje gibalnih sposobnosti in teka na 3200 metrov merjenci ne bodo

izvajali. Tako se je zaključilo preverjanje brez zadnjega testa. Celotno merjenje je trajalo manj kot 90 minut, tako kot je določeno v pravilniku.

Pri izvajanju preverjanja so merilci upoštevali vse predpise in vsa navodila. Vodja ima pravico, da prekine preverjanje, če so pogoji neustrezni. Tako varuje zdravje in zagotavlja varnost merjencev.

6.5 VREDNOSTNE ZNAČILNOSTI VOJAKOV PROSTOVOLJCEV

Prostovoljno služenje je najboljši stik SV s civilno sfero in omogoča prenašanje vrednot med vojsko in civilno družbo. Vojaki prostovoljci so pripadniki mlade populacije, na katere je še mogoče nekoliko vplivati. Imajo drugačen vrednostni sistem od svojih vrstnikov glede vprašanj SV in vojaške službe. Kar 82,6 % jih meni, da SV deluje zelo dobro ali dobro in imajo o SV zelo visoko mnenje. Kažejo večji interes za zaposlitev v SV kot njihovi vrstniki. Posebno so zainteresirani za zaposlitev v STAS, nekoliko manj pa za vstop v PPRS. Med anketiranci ni kandidatov, ki jih zaposlitev v STAS ne bi zanimala. K temu pripomore dejstvo, da gre tu za populacijo, ki ji je vojska že od nekdaj bližje, kar jim je bilo vodilo tudi pri vstopu na program PSVR. Tako program opravlja dobro selekcijsko komponento in vez civilne družbe z vojsko. Vsekakor pa problem predstavlja informiranje. Dobra polovica anketiranih prostovoljnih vojakov meni, da je pred napotitvijo imela zadostne informacije o PSVR. Dobili so dobre informacije o kraju in času vpoklica, vendar so bile informacije o vsebini, načinu plačila in nadaljnjih možnostih zaposlitve slabe. S programom PSVR so bili zadovoljni in je večinoma izpolnil njihova pričakovanja. Torej je program dobro oblikovan in so udeleženci z njim zadovoljni. Premalo informacij pomeni manjše zanimanje mladih za PSVR. S povečanjem oglaševanja in večjo prepoznavnostjo programa bi lahko privabili še več mladih in s tem povečali nabor pripadnikov za vstop v STAS (Garb 2006, 82–98).

V vojski se po dosednji statistiki zaposli približno od 30 do 40 % vojakov prostovoljcev v stalni sestavi. Zanimanje za PPRS pa je nekoliko manjše, saj se zanjo odloči le med 2 in 3% vojakov prostovoljcev (Zakaj v prostovoljno služenje vojaškega roka 2007: 13).

7 PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI ZA VSTOP NA POKLICNO URJENJE V SV

Pred vstopom v poklicno službo v SV je potrebno pozitivno opraviti preverjanje gibalnih sposobnosti. *Zakon o obrambi* namreč zahteva, da so ljudje, ki opravljajo vojaško službo, telesno sposobni. S tem preverjanjem se preveri vseh sedem osnovnih gibalnih sposobnosti in dolgotrajno vzdržljivost. Preverjanje zajema sedem testov, ki preverjajo telesno sposobnost kandidata. Prvi test je skok v daljino z mesta (SDM). Ta meri eksplozivno moč spodnjih ekstremitet. Z veso v zgibi (VZG) se meri statično moč. Naslednji test je tapping z roko. Z njim merijo hitrost. Test dviganja trupa (DT) meri repetitivno moč. Predklon na klopici (PRK) je pokazatelj gibljivosti. S koraki vstran (KVS) pa merijo preciznost in koordinacijo. Na koncu pa sledi še tek na 2400 metrov (2400), ki meri dolgotrajno vzdržljivost kandidatov.

Kandidati morajo pri vsakem testu doseči pozitivno oceno. Kandidat, ki pri kateremkoli testu dobi negativno oceno, je takoj izločen iz nadaljnjega postopka. Pred samim vstopom v poklicno vojsko se naredi selekcija na testih, ki jih kasneje v vojski ne preverjajo več. Po sprejemu v vojsko se namreč uporablja drug nabor testov, ki zajema le preverjanje moči in dolgotrajne vzdržljivosti (*Program in kriteriji selekcije kandidatov in kandidatov za poklicno delo v Slovenski vojski*, šifra 182-01-14/2005-1).

8 STATISTIČNA ANALIZA

Za statistično analizo sem uporabila podatke, ki jih SV sistematično zbira o vseh vojakihih prostovoljcih. Podatki so zbrani na začetku PSVR in na koncu programa PSVR. Podatke sem zbrala v vojašnicah. Vnesla sem jih v sistemsko orodje SPSS in jih z njegovo pomočjo analizirala. Analiza zajema podatke desetih generacij programa PSVR. Štiri generacije so se urile v vojašnici Bohinjska Bela, štiri v vojašnici Novo mesto ter dve v vojašnici Murska Sobota.

Hipoteza 1: Vojaki prostovoljci so na zaključnem preverjanju dosegli boljše rezultate kot na začetnem preverjanju.

Tabela 8.1: Primerjava rezultatov, doseženih na začetnem in končnem testiranju

		Razlike v paru					t	df	p
		Aritmetična sredina	Standardni odklon	Standardna napaka	95% interval zaupanja				
					Spodnja meja	Zgornja meja			
Par 1	sklece 1 – sklece 2	-11,670	12,978	,947	-13,537	-9,803	12,329	187	,000
Par 2	dviganje 1 – dvigovanje 2	-9,293	11,595	,846	-10,961	-7,624	10,988	187	,000
Par 3	tek 1 – tek 2	51,202	65,457	4,774	41,784	60,620	10,725	187	,000

Iz Tabele 1 je razvidno, da lahko s 5% tveganjem ovržem ničelno hipotezo in sprejem alternativno hipotezo. Pri vseh treh testih je na zaključnem preverjanju prišlo do statistično značilnega izboljšanja rezultatov. Statistična značilnost (p) je pri vseh treh testih manjša od 0,05.

S tem potrjujem prvo hipotezo, da je med programom PSVR prišlo do izboljšanja rezultatov v vseh treh testih.

Hipoteza 2: Vojaki prostovoljci so na zaključnem preverjanju dosegli več točk kot na začetnem preverjanju.

Tabela 8.2: Primerjava točk, doseženih na začetnem in končnem testiranju

		Razlike v paru					t	df	p
		Aritmetična sredina	Standardni odklon	Standardna napaka	95% interval zaupanja				
Spodnja meja	Zgornja meja								
Par 1	sklece 1 točke – sklece 2 točke	-13,011	15,237	1,108	-15,197	-10,824	11,739	188	,000
Par 2	dvigovanje 1 točke – dvigovanje 2 točke	-9,767	14,305	1,041	-11,820	-7,715	-9,387	188	,000
Par 3	tek 1 točke – tek 2 točke	-9,503	13,591	,989	-11,453	-7,553	-9,612	188	,000
Par 4	Seštevek točk 1 – seštevek točk 2	-32,280	28,117	2,045	-36,315	-28,246	15,783	188	,000

Iz Tabele 2 je razvidno, da lahko s 5% tveganjem zavržem ničelno hipotezo pri vseh štirih parih in sprejemam alternativno hipotezo. Število doseženih točk pri posameznem testu se je tekom programa PSVR statistično značilno povečalo. Prav tako se je statistično značilno povečal končni seštevek točk. Pri vseh štirih parih je statistična značilnost (p) manjša od 0,05.

Drugo hipotezo lahko potrdim, saj so vojaki prostovoljci pri vseh testih dosegli več točk in tudi skupni seštevek točk se je povečal na končnem preverjanju glede na začetno preverjanje.

Hipoteza 3: Na zaključnem preverjanju so vojaki prostovoljci dosegli različne rezultate glede na vojašnico, v kateri so se urili po programu PSVR.

V nekaterih vojašnicah na program PSVR ne sprejemajo deklet, zato je hipotezo potrebno preveriti ločeno po spolu. Najprej bom hipotezo preverila za moški spol, nato pa še za ženskega.

Tabela 8.3: Test normalnosti porazdelitve testov pri zaključnem preverjanju za moške

	vojašnica	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		statistika	df	p	statistika	df	p
sklece 2	Bohinjska Bela	,051	90	,200(*)	,992	90	,841
	Novo mesto	,065	69	,200(*)	,985	69	,552
	Murska Sobota	,122	22	,200(*)	,948	22	,284
dvigovanje 2	Bohinjska Bela	,079	90	,200(*)	,991	90	,806
	Novo mesto	,091	69	,200(*)	,980	69	,321
	Murska Sobota	,109	22	,200(*)	,986	22	,982
tek 2	Bohinjska Bela	,100	90	,028	,966	90	,017
	Novo mesto	,128	69	,007	,961	69	,029
	Murska Sobota	,080	22	,200(*)	,978	22	,875

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Tabela 8.4: Test homogenosti varianc testov pri zaključnem preverjanju za moške

		Leveneova Statistika	df1	df2	p
skledce 2	Temelji na aritmetični sredini	1,237	2	178	,293
dvigovanje 2	Temelji na aritmetični sredini	,112	2	178	,894
tek 2	Temelji na aritmetični sredini	,159	2	178	,853

Iz Tabele 3 je razvidno, da so rezultati testa sklec in dvigovanja trupa na zaključnem preverjanju normalno porazdeljeni. Statistična značilnost (p) je večja od 0,05. Iz Tabele 4 je razvidno, da imajo rezultati vseh treh testov na zaključnem preverjanju izpolnjeno predpostavko o homogenosti varianc. Tako sta pri testu sklec in dvigovanja trupa na zaključnem preverjanju izpolnjeni obe predpostavki za testiranje s pomočjo ANOVE. Pri testu teka ni izpolnjena predpostavka o normalnosti porazdelitve, zato ne morem uporabiti testa ANOVA, ampak bom uporabila alternativni neparametrični test KURSKAL-WALLIS.

Tabela 8.5: ANOVA test enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testov dvigovanja trupa in sklec za moške

		Vsota kvadratov	df	Kvadrat aritmetične sredine	F	p
dvigovanje 2	Med skupinami	2439,201	2	1219,600	6,755	,001
	Znotraj skupin	32317,678	179	180,546		
	Skupaj	34756,879	181			
sklece 2	Med skupinami	4735,346	2	2367,673	11,281	,000
	Znotraj skupin	37567,604	179	209,875		
	Skupaj	42302,951	181			

Iz Tabele 5 je razvidno, da so rezultati statistično značilno različni glede na to, iz katere vojašnica prihaja vojak prostovoljec. Statistična značilnost (p) je za oba testa manjša od 0,05, zato lahko zavrnilo ničelno hipotezo in sprejmemo alternativno hipotezo, da obstaja razlika med rezultati pri testu dvigovanja trupa in sklec na zaključnem preverjanju glede na vojašnico izvajanja PSVR, s 5% tveganjem.

Tabela 8.6: KURSKAL-WALLIS test o enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testa teka za moške

	tek 2
Chi-Square	4,789
df	2
p	,091

a Kruskal-Wallis test

b *Grouping Variable:* vojašnica

Iz Tabele 6 je razvidno, da vojaki glede na vojašnico niso dosegli različnih rezultatov na zaključnem preverjanju v testu teka. Statistična značilnost (p) je namreč večja od 0,05, zato ne moremo ovreči ničelne hipoteze. Razlik med vojašnicami pri testu teka med moškimi ni.

Hipotezo bom preverila še za ženske.

Tabela 8.7: Test normalnosti porazdelitve testov pri zaključnem preverjanju za ženske

	vojašnica	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		statistika	df	p	statistika	df	p
skledce 2	Bohinjska Bela	,289	5	,199	,875	5	,286
	Novo mesto	,166	33	,022	,923	33	,022
dvigovanje 2	Bohinjska Bela	,196	5	,200(*)	,937	5	,646
	Novo mesto	,100	33	,200(*)	,940	33	,068
tek 2	Bohinjska Bela	,354	5	,039	,800	5	,082
	Novo mesto	,081	33	,200(*)	,961	33	,271

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Tabela 8.8: Test homogenosti varianc testov pri zaključnem preverjanju za ženske

		Levenova statistika	df1	df2	p
sklece 2	Temelji na aritmetični sredini	,988	1	36	,327
dvigovanje 2	Temelji na aritmetični sredini	,116	1	36	,736
tek 2	Temelji na aritmetični sredini	,600	1	36	,443

Iz Tabele 7 je razvidno, da so rezultati testa dvigovanja trupa in teka na zaključnem preverjanju normalno porazdeljeni. Statistična značilnost (p) je večja od 0,05. V Tabeli 8 lahko vidimo, da rezultati vseh treh testov na zaključnem preverjanju izpolnjujejo predpostavko o homogenosti variance. Tako sta pri testih teka in dvigovanja trupa izpolnjeni predpostavki za test ANOVE. Pri testu sklec pa je potrebno testiraje z alternativnim neparametričnim testom KURSKAL-WALLIS.

Tabela 8.9: ANOVA test enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testov dvigovanja trupa in teka za ženske

		Vsota kvadratov	df	Kvadrat aritmetične sredine	F	p
dvigovanje 2	Med skupinami	209,460	1	209,460	,632	,432
	Znotraj skupin	11923,382	36	331,205		
	Skupaj	12132,842	37			
tek 2	Med skupinami	39022,674	1	39022,674	4,978	,032
	Znotraj skupin	282188,800	36	7838,578		
	Skupaj	321211,474	37			

Iz Tabele 9 je razvidno, da so ženske na zaključnem preverjanju dosegle različne rezultate v testih pri testu teka. Pri testu dvigovanja trupa so dosegle enake rezultate ne glede na pripadnost vojašnici. To lahko trdimo s 5% tveganjem.

Tabela 8.10: KURSKAL WALLIS test o enakosti rezultatov na zaključnem preverjanju testa teka za ženske

	sklece 2
Chi-Square	,247
df	1
p	,619

a Kruskal-Wallis test

b *Grouping Variable:* vojašnica

Iz Tabele 10 je razvidno, da vojakinje glede na vojašnico niso dosegle različnih rezultatov na zaključnem preverjanju v testu sklec. Statistična značilnost (p) je namreč večja od 0,05, zato ne moremo ovreči ničelne hipoteze. Razlik med vojašnicami pri testu sklec med ženskami ni.

Iz tega lahko zaključim, da so vojaki prostovoljci pri nekaterih testih dosegli različne rezultate glede na pripadnost vojašnici pri drugih pa ne. Tako lahko hipotezo delno potrdim. Na končni uspeh vojakov vpliva rezultat preračunan v točke, zato bom enakost rezultatov preverila še glede na točke.

Hipoteza 4: Na zaključnem preverjanju so vojaki prostovoljci dosegli različno število točk v posameznih testih glede na to, kateri vojašnici pripadajo.

Pri preračunu v točke je spol že upoštevan, zato te hipoteze ni potrebno preverjati ločeno po spolu.

Tabela 8.11: Test normalnosti porazdelitve točk testov pri zaključnem preverjanju

	vojašnica	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		statistika	df	p	statistika	df	p
sklece 2 točke	Bohinjska Bela	,136	95	,000	,907	95	,000
	Novo mesto	,338	103	,000	,686	103	,000
	Murska Sobota	,202	22	,020	,826	22	,001
dvigovanje 2 točke	Bohinjska Bela	,222	95	,000	,818	95	,000
	Novo mesto	,305	103	,000	,652	103	,000
	Murska Sobota	,256	22	,001	,746	22	,000
tek 2 točke	Bohinjska Bela	,195	95	,000	,819	95	,000
	Novo mesto	,184	103	,000	,816	103	,000
	Murska Sobota	,140	22	,200(*)	,914	22	,058

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Iz Tabele 11 je razvidno, da nobene točke testov niso normalno porazdeljene, saj je pri vseh statistična značilnost (p) manjša od 0,05. Tako moramo za testiranje uporabljati neparametrične teste.

Tabela 8.12: KURSKAL-WALLIS test o enakosti števila točk na zaključnem preverjanju testov

	dvigovanje 2 tocke	skledce 2 tocke	tek 2 tocke
Chi-Square	7,427	25,064	8,249
Df	2	2	2
p	,024	,000	,016

a Kruskal-Wallis test

b Grouping Variable: vojašnica

V Tabeli 12 lahko vidimo, da je statistična značilnost (p) pri točkah vseh treh testov manjša od 0,05. Tako lahko s 5% tveganjem trdim, da je število točk v vseh treh testih odvisno od vojašnice opravljanja programa PSVR.

Hipotezo 4 lahko potrdim, saj je število točk pri posameznem testu odvisno od vojašnice.

Hipoteza 5: Na zaključnem preverjanju so vojaki prostovoljci dosegli različen seštevek točk glede na to, kateri vojašnici pripadajo.

Tabela 8.13: Test normalnosti porazdelitve seštevka točk pri zaključnem preverjanju

	vojašnica	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		statistika	df	p	statistika	df	p
seštevek točk 2	Bohinjska Bela	,123	95	,001	,921	95	,000
	Novo mesto	,151	103	,000	,874	103	,000
	Murska Sobota	,128	22	,200(*)	,901	22	,031

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

V Tabeli 13 lahko preberemo, da seštevek točk na končnem preverjanju ni normalno porazdeljen, saj je statistična značilnost (p) manjša od 0,05. Tako moramo za testiranje uporabiti neparametrične teste.

Tabela 8.14: KURSKAL-WALLIS test o enakosti seštevka točk na zaključnem preverjanju

	seštevek točk2
Chi-Square	3,050
df	2
p	,218

a Kruskal-Wallis test

b Grouping Variable: vojasnica

V Tabeli 14 vidimo, da je statistična značilnost (p) večja od 0,05. Tako ne moremo zavreči ničelne hipoteze in sprejeti alternativne hipoteze. Razlike v seštevku točk med vojašnicami na zaključnem preverjanju ni.

Hipoteza 6: Skupni uspeh na končnem preverjanju je odvisen od vojašnice opravljanja programa PSVR.

Tabela 8.15: Test o odvisnosti skupnega uspeha od vojašnice opravljanja programa PSVR

	vrednost	p
Phi	,194	,217
Cramer's V	,137	,217
Contingency Coefficient	,191	,217
število veljavnih primerov	220	

a Not assuming the null hypothesis.

b Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

V Tabeli 15 sem preverila povezanost spremenljivk skupni uspeh in vojašnica opravljanja programa PSVR. Ker je statistična značilnost (p) večja od 0,05, ne moremo zavreči ničelne hipoteze, da spremenljivki nista povezani.

Hipotezo 6 moram zavreči. Spremenljivki nista povezani, zato tudi skupni uspeh na končnem preverjanju ni odvisen od vojašnice opravljanja programa PSVR.

Hipoteza 7: Na zaključnem preverjanju je več vojakov prostovoljcev pozitivno opravilo preverjanje gibalnih sposobnosti kot na začetnem preverjanju.

Tabela 8.16: Porazdelitev uspeha na začetnem preverjanju

	število	odstotek	Odstotek veljavnih	Kumulativni odstotek
Veljavnih				
izurjen	48	16,5	19,5	19,5
usposobljen	130	44,7	52,8	72,4
delno usposobljen	1	,3	,4	72,8
neusposobljen	67	23,0	27,2	100,0
skupaj	246	84,5	100,0	
Manjka	999	45	15,5	
Skupaj	291	100,0		

V Tabeli 16 vidimo, da je začetno preverjanje pozitivno opravilo 179 vojakov prostovoljcev. To je 61,5 % vojakov, ki so začeli s programom. 45 vojakov, kar predstavlja 15,5%, je bilo odsotnih na merjenju. Nekaj jih je bilo službeno odsotnih ali se merjenja niso mogli udeležiti

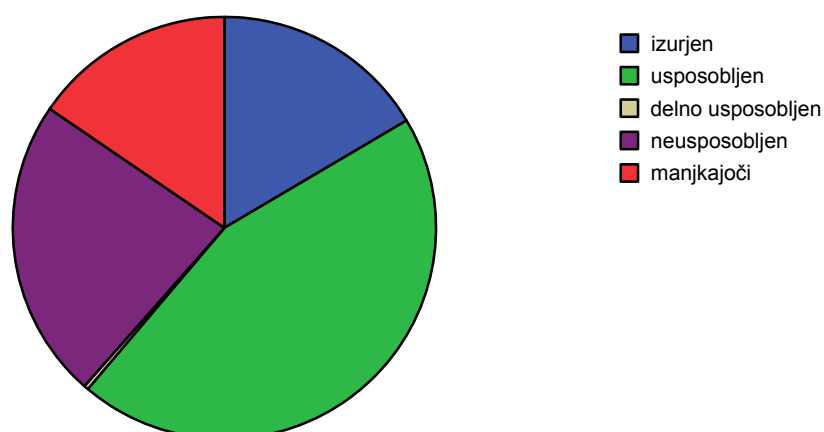
zaradi zdravstvenega stanja. Večina je bila odsotna iz neznanega razloga, torej so program predčasno zapustili. Kar 67 vojakov prostovoljcev (23,0 %) ni doseglo minimalnih norm.

Tabela 8.17: Porazdelitev uspeha na končnem preverjanju

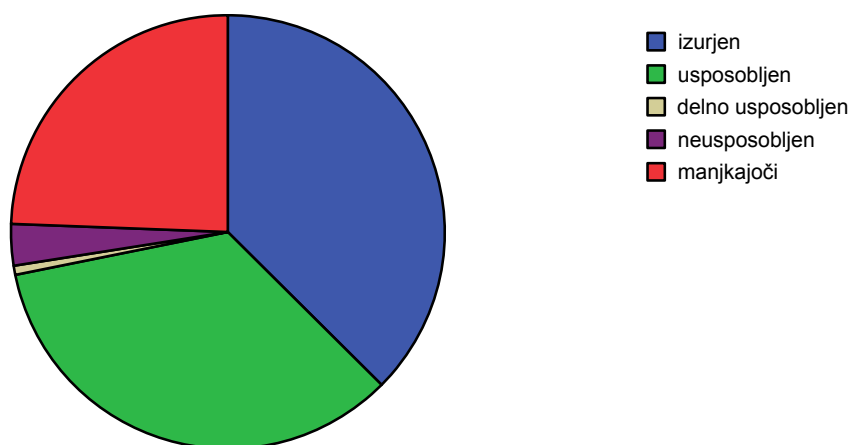
		število	odstotek	Odstotek veljavnih	Kumulativni odstotek
Veljavnih	izurjen	109	37,5	49,5	49,5
	usposobljen	100	34,4	45,5	95,0
	delno usposobljen	2	,7	,9	95,9
	neusposobljen	9	3,1	4,1	100,0
	skupaj	220	75,6	100,0	
Manjka	999	71	24,4		
Skupaj		291	100,0		

V Tabeli 17 vidimo, da je zaključno preverjanje pozitivno opravilo 211 vojakov prostovoljcev, kar je 32 vojakov več kot na prvem preverjanju. To je 72,5 % vojakov, ki so začeli s programom. 71 vojakov, kar predstavlja 24,4 %, je bilo na merjenju odsotnih. Nekaj jih je bilo službeno odsotnih ali se merjenja niso mogli udeležiti zaradi zdravstvenega stanja. Večina pa je bila na merjenju odsotna iz neznanega razloga, torej so program predčasno zapustili. Le 9 vojakov prostovoljcev (3,1 %) pa ni doseglo minimalnih norm. Po končanem programu PSVR se je število vojakov, ki so pozitivno opravili preverjanje, povečalo za 11 %.

Grafikon 8.1: Dosežen končni uspeh na začetnem preverjanju



Grafikon 8.2: Dosežen končni uspeh na končnem preverjanju



Primerjava Grafikona 1 in Grafikona 2 nam pokaže, da se je močno povečalo število vojakov, ki so preverjanje opravili z oceno izurjen. Na njihov račun se je nekoliko zmanjšalo število vojakov, ki so bili na zaključnem preverjanju ocenjeni z oceno usposobljen. Močno se zmanjša število neusposobljenih, vendar se poveča število manjkajočih. Torej lahko zaključim, da se je usposobljenost tistih, ki so končali program izboljšala. Veliko pa jih je program zaključilo predčasno.

9 SKLEPI

Na zaključnem testiranju so se izboljšali rezultati pri vseh treh testih. Prva dva testa merita repetitivno moč. Njen koeficient prirojenosti je 0,50. Torej se na moč da v veliki meri vplivati v zelo kratkem času. Upoštevajmo, da so trije meseci dokaj kratka doba in da pripravi na končno preverjanje ni namenjenih posebnih ur. Kljub temu je prišlo do statistično značilnega izboljšanja rezultatov. Glede na količino in kakovost podatkov težko rečem, katerim fiziološkim in biokemičnim spremembam lahko pripišemo spremembo v rezultatih. Do izboljšanja je prišlo tudi pri dolgotrajni vzdržljivosti. Tu gre za lastnosti respiratornega in kardiovaskularnega aparata. Le-tega je težko izboljšati v tako kratkem času, a z dolgotrajnim treningom se da doseči veliko izboljšanje. Do neke mere sicer lahko pride do sprememb tudi v kratkem obdobju, a je izboljšanje rezultata verjetno potrebno pripisati psihološkim dejavnikom. Organizem se je navadil na napor, vsekakor motivacija igra veliko vlogo. Dejstvo je, da se je rezultat izboljšal in je na dolgotrajno vzdržljivost vojakov prostovoljcev program PSVR pozitivno vplival. Statistično značilno se je izboljšalo število točk pri vseh treh preverjanjih. Torej je sistem preračunavanja v točke občutljiv na spremembe v rezultatu in se napredek pozna v točkah, ki jih vojska pripiše posameznemu testu.

Zanimalo me je, če ima vojašnica, v kateri so se vojaki prostovoljci usposabljali po programu PSVR, vpliv na rezultate na zaključnem preverjanju. Hipotezo sem morala preverjati ločeno po spolu. Moški so pri testih sklec in dvigovanju trupa dosegli različne rezultate glede na to, kateri vojašnici so pripadali. Ženske so dosegle različne rezultate pri testu teka in dvigovanju trupa glede na to, kateri vojašnici so pripadale. Program je enak, a se izvaja v različnih vojašnicah. Že sama lokacija in infrastruktura vojašnice privede do različnih pogojev za urjenje. Vojaki prostovoljci so v vojašnice vstopili z določeno stopnjo pripravljenosti, ki je bila različna. To ima največji vpliv. Ker program traja tako malo časa, je slabše pripravljene težko zadostno usposobiti. Zanimive rezultate dobimo, ko pogledamo, kakšno je bilo število točk pri posameznem testu. Ugotovimo lahko, da je število točk pri testih sklec in teka statistično značilno različno glede na vojašnico opravljanja programa PSVR. Točke pri zaključnem testu dvigovanja trupa pa niso statistično značilno različno porazdeljene glede na vojašnico. Zanimalo me je še, kakšen je seštevek točk glede na vojašnico opravljanja PSVR. Seštevek točk ni statistično značilno različen glede na vojašnico urjenja. Torej lahko zaključim, da urjenje v vojašnicah z vidika fizične pripravljenosti poteka nekoliko drugače. Ker so točke kar v dveh od treh testov različne glede na vojašnico urjenja, pri končnem

seštevku pa so točke enake, lahko trdim, da so nekatere vojašnice boljše v treningu moči, druge v treningu dolgotrajne vzdržljivosti. Trening moči in dolgotrajne vzdržljivosti sta negativno povezana, kar pomeni, da trening moči slabi dolgotrajno vzdržljivost in obratno. Torej je zelo težko sočasno izboljšati rezultate v vseh testih v tako kratkem času. Statistično enak seštevke točk na zaključnem preverjanju glede na vojašnice potrjuje, da je program PSVR kljub nekaterim razlikam med vojašnicami kakovostno izvajan v vseh.

Vsi ti rezultati se združijo v skupno oceno fizične pripravljenosti. Ugotovila sem, da končni uspeh na zaključnem preverjanju ni povezan z vojašnico opravljanja programa PSVR. Torej daje enake rezultate v vseh treh vojašnicah, kljub nekaterim razlikam v urjenju.

Samo izboljšanje ni dovolj. Bistveno je, da več kandidatov opravi zaključno preverjanje in tako dobi možnosti zaposlitve v SV. V treh mesecih programa so vojaki prostovoljci do te mere izboljšali svojo fizično pripravljenost, da jih je preverjanje opravilo kar 11 % več kot začetno preverjanje glede na število vojakov prostovoljcev, ki so začeli s programom PSVR. Program je uspešno opravilo 72,5 % kandidatov, ki so začeli urjenje. Na zaključnem preverjanju je bilo zaradi različnih razlogov odsotnih 24,4 % vojakov prostovoljcev. Večina teh se je urjenju prostovoljno odpovedala. Le 9 vojakov, kar predstavlja 4,1 % prisotnih, je bilo neuspešnih na zaključnem preverjanju. Odstotek vojakov, ki so dobili oceno izurjen na končnem preverjanju, se je povečal. Poveča se tudi odstotek manjkajočih. Iz tega lahko zaključimo, da večina, ki ni zainteresirana za delo v vojski, odneha že pred zaključkom programa. Tisti, ki vztrajajo v programu PSVR do konca, so na zaključnem preverjanju uspešni v 95,9 %.

10 ZAKLJUČEK

Slovenija je po prehodu na poklicno služenje svojim državljanom ponudila program PSVR, v katerega se lahko vključijo tako moški kot ženske. Ta predstavlja most med civilno družbo in vojsko. V treh mesecih lahko državljani spoznajo, kakšno je vojaško življenje. Na podlagi teh izkušenj se posamezniki lažje odločijo, ali jim je tak način dela in življenja všeč. Vojaki prostovoljci imajo dobro mnenje o SV in o vojaškem življenju. V času pomanjkanja kadrov je ravno PSVR pomemben vir novih kadrov. V preteklosti se je po končanem programu v SV zaposlilo med 30 in 40 % prostovoljcev odvisno od generacije.

Vojaški poklic je nekoliko drugačen od ostalih poklicev in zahteva ustrezno fizično pripravljenost. Nekateri kandidati se zaradi neustrezne fizične pripravljenosti ne bi mogli udeležiti poklicnega usposabljanja. Moja generalna hipoteza je bila, da je program PSVR ustrezna fizična priprava na vojaški poklic in se v vseh vojašnicah izvaja enako kakovostno. V celoti jo lahko potrdim, saj po končanem programu kar 95,9 % prisotnih vojakov prostovoljcev opravi preverjanje fizičnih sposobnosti. Tako dosežemo cilj. Ne znižamo norm za vstop v poklicno vojsko in ne zavračamo kandidatov. Te, ki še ne izpolnjujejo norm, lahko SV kvalitetno dodatno usposobi preko PSVR. Edini problem, ki se pojavlja, je predčasno zapuščanje programa PSVR. Takih kandidatov je kar 24,4 %. Kaj je vzrok predhodnemu odhodu iz PSVR, v tem diplomskem delu nisem preučevala.

PSVR se je do danes izvajal v petih slovenskih vojašnicah, v zadnjih dveh letih pa le v treh vojašnicah. To so vojašnice Bohinjska Bela, Murska Sobota in Novo mesto. Analiza podatkov iz teh treh vojašnic je pokazala, da so vojaki v času služenja PSVR napredovali tako v rezultatih kot v dodeljenih točkah. Spremenljivka zaključni uspeh ni povezana s spremenljivko vojašnica. Torej se program v teh treh vojašnicah izvaja enako kakovostno.

Za neposreden vstop v poklicno vojsko je potrebno opraviti predhodno fizično preverjanje. Le-to zajema preverjanje vseh motoričnih sposobnosti. Koeficient prirojenosti je pri motoričnih sposobnostih različen. Nekaterih sposobnosti se ne da izboljšati v veliki meri. Predvsem je starost prostovoljnih vojakov previsoka, da bi se lahko izboljšalo motorične sposobnosti z visokim koeficientom prirojenosti. Na zaključnem preverjanju PSVR se preverja le moč, ki ima koeficient prirojenosti 0,50, in dolgotrajno vzdržljivost. Slednja niti ni

motorična sposobnost, ampak je stanje kardiovaskularnega in respiratornega sistema. Ta dva pa se da izboljšati v veliki meri v daljšem času treninga.

Poklicni pripadniki SV morajo vsako leto pozitivno opraviti preverjanje gibalnih sposobnosti za STAS. To preverjanje zajema dvigovanje trupa, sklece in tek na 3200 metrov oziroma hojo na 3800 metrov. Po sprejemu v SV se nekaterih motoričnih sposobnosti nikoli več ne preverja. Tako se preko PSVR v SV lahko zaposlijo tudi kandidati z nekoliko nižjimi naravnimi danostmi v nekaterih motoričnih sposobnostih, ki jih je s treningom skoraj nemogoče izboljšati. Med programom pa lahko izboljšajo motorične sposobnosti, ki nimajo visokega koeficienta prirojenosti in se v SV letno preverjajo. Nekateri so na začetku nezadostno pripravljeni in po trimesečnem usposabljanju izboljšajo svoje sposobnosti do te mere, da izpolnijo norme SV in se po končanem programu PSVR lahko zaposlijo v SV.

11 LITERATURA

Čargo, Ada. 2005. *Prostovoljno služenje vojaškega roka v Republiki Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Dnevni rasporedi. Dostopno prek:

http://www.slovenskavojska.si/opk/pdf/prostovoljec/dnevni_razpored_a.pdf (23. april 2008).

Do sedaj v Slovenski vojski uspešnih 800 prostovoljk in prostovoljcev. Dostopno prek:

http://www.slovenskavojska.si/dogodki_arhiv/200706/t20070607.htm (30. marec 2008).

Finžgar, Leon. 2002. *Vloga preverjanja gibalnih sposobnosti stalne sestave v bataljonu*. Zaključna naloga. Interno gradivo. Poljče.

Garb, Maja. 2006. Prostovoljci na služenju vojaškega roka v Slovenski vojski. *Bilten Slovenske vojske* 2006/8 (4): 82-98. Dostopno prek:

http://www.mors.si/fileadmin/mors/pdf/publikacije/bilten_sv_8_4_06.pdf (31. avgust 2008).

Kovič, Bojan. 2004. *Model preverjanja gibalnih sposobnosti stalne sestave SV*. Zaključna naloga. Interno gradivo. Poljče.

Kraj in vpoklic. Dostopno prek:

<http://www.slovenskavojska.si/opk/prostovoljec/vpoklic.htm> (22. marec 2008).

Navodila za urejanje znanstvenih in strokovnih besedil na Fakulteti za družbene vede.

Dostopno prek: http://www.fdv.uni-lj.si/Dodiplomski_studij/Pravila/urejanje_znanstvenih_besedil.asp (8. september 2008).

Navodilo za preverjanje in ocenjevanje gibalnih sposobnosti zaposlenih v Ministrstvu za obrambo, razporejenih na vojaške dolžnosti, kandidatov za pogodbenega pripadnika rezervne sestave SV in kandidatov za poklicnega pripadnika SV. številka 671–10/2007–2. Dostopno prek: http://www.slovenskavojska.si/opk/pdf/vojak/navodilo_preverjanje_gibalnih.pdf (22. marec 2008).

Pinter, Stanislav. 1993. *Analiza razlik morfološkega in motoričnega statusa med odraslimi občani Republike Slovenije in študenti Fakultete za šport*. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, Borut. 1999. *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Predmetnik in cilji. Dostopno prek:

http://www.slovenskavojska.si/opk/pdf/prostovoljec/novpredmetnik_TVSVU_pr.pdf (3. april 2008).

Prešeren, Bojan. 2002. *Športna vzgoja stat v bataljonski bojni skupini*. Zaključna naloga. Interno gradivo. Poljče.

Program in kriteriji selekcije kandidat in kandidatov za poklicno delo v Slovenski vojski.

Dostopno prek: www.slovenskavojska.si/pdf/poklicna/program_selekcija_delosv.pdf (4. avgust 2008).

Program temeljnega vojaško strokovnega usposabljanja. 2007. Interno gradivo. Ljubljana.

Prostovoljno služenje vojaškega roka končuje 13. generacija. Dostopno prek:

http://www.slovenskavojska.si/dogodki_arhiv/200706/t20070607.htm (20. marec 2008).

Romih, Zoran. 2002. *Frekvenca srčnega utripa in športna vadba*. Zaključna naloga. Interno gradivo. Poljče.

Uredba o prostovoljnem služenju vojaškega roka (prečiščeno besedilo št. 1). Ur. l. RS 116/07.

Dostopno prek: www.vlada.si/mma_bin.php?id=2008041613022737 (6. december 2007).

Usposabljanje. Dostopno prek:

<http://www.slovenskavojska.si/opk/prostovoljec/usposabljanje.htm> (23. marec 2008).

Ušaj, Anton. 1997. *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Thomas, Jerry R. in Jack K. Nelson. 2001. *Research methods in physical activity 4th edition*. Champaign: Humanics Kinetics.

Tkavc, Suzana. 1999. Šport v Slovenski vojski. *Bilten Slovenske vojske* 1 (1): 85–95.

Zakaj v prostovoljno služenje. 2007. *Slovenska vojska* XV/3: 13. Dostopno prek: http://www.mors.si/fileadmin/mors/pdf/revija_sv/2007/sv07_03.pdf (5. avgust 2008).

Priloga A: Obrazec za vpisovanje rezultatov na preverjanju

PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI

ZAPOSLENIH V MNISTRSTVU ZA OBRAMBO, RAZPOREJENIH NA VOJAŠKE DOLŽNOSTI

DATUM:	
ENOTA:	
TEMPERATURA:	
MERILEC:	

REZULTATI PREVERJANJA

MATIČNA ŠTEVILKA MO RS	IME PRIIMEK	LETO ROJSTVA	ČIN	SKL	DT	T 3200

PODPIS MERILCA:

Priloga B: Osebni merilni karton

PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI												STOPNJA ZAUPNOSTI:							
PRIIMEK IN IME						LETO ROJSTVA			ENOTA: VOD - ČETA / BATALJON					SPOL					
STATUS MERJENCA				Č	PČ	VOJ	MATIČNA ŠTEVILKA MORS												
TEST ENA				TEST DVA				TEST TRI				TEST ŠTIRI				TEST PET			
DATUM		TEMPERATURA		DATUM		TEMPERATURA		DATUM		TEMPERATURA		DATUM		TEMPERATURA		DATUM		TEMPERATURA	
SKL	REZ	TOČKE		SKL	REZ	TOČKE		SKL	REZ	TOČKE		SKL	REZ	TOČKE		SKL	REZ	TOČKE	
DT	REZ	TOČKE		DT	REZ	TOČKE		DT	REZ	TOČKE		DT	REZ	TOČKE		DT	REZ	TOČKE	
T-3200	REZ	TOČKE		T-3200	REZ	TOČKE		T-3200	REZ	TOČKE		T-3200	REZ	TOČKE		T-3200	REZ	TOČKE	
SKUPAJ TOČKE				SKUPAJ TOČKE				SKUPAJ TOČKE				SKUPAJ TOČKE				SKUPAJ TOČKE			
PODPIS MERILCA				PODPIS MERILCA				PODPIS MERILCA				PODPIS MERILCA				PODPIS MERILCA			
OPOMBE				OPOMBE				OPOMBE				OPOMBE				OPOMBE			

Priloga C: Merilni karton enote - poveljstva

MERILNI KARTON ENOTE - POVELJSTVA

PREVERJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI														
ENOTA: VOD/ČETA/BATALJON/POVELJSTVO														
TEST ENA			TEST DVA			TEST TRI			TEST ŠTIRI			TEST PET		
LETO			LETO			LETO			LETO			LETO		
SKL	REZ	TOČKE	SKL	REZ	TOČKE	SKL	REZ	TOČKE	SKL	REZ	TOČKE	SKL	REZ	TOČKE
DT	REZ	TOČKE	DT	REZ	TOČKE	DT	REZ	TOČKE	DT	REZ	TOČKE	DT	REZ	TOČKE
T-3200	REZ	TOČKE	T-3200	REZ	TOČKE	T-3200	REZ	TOČKE	T-3200	REZ	TOČKE	T-3200	REZ	TOČKE
SKUPAJ TOČKE			SKUPAJ TOČKE			SKUPAJ TOČKE			SKUPAJ TOČKE			SKUPAJ TOČKE		
PODPIS			PODPIS			PODPIS			PODPIS			PODPIS		
OPOMBE			OPOMBE			OPOMBE			OPOMBE			OPOMBE		