

## **DR. ANA KAŠČEK BUČINEL**

Enostranska športna dejavnost povzroča telesne neskladnosti. Telesne neskladnosti pa lahko povratno vplivajo na uspešnost izkazovanja gibalnih sposobnosti. Cilj naloge je bil ugotoviti povezanost ravnotežja in telesnih skladnosti. Ravnotežne naloge so bile zasnovane kot ohranjanje ali vzpostavljanje ravnotežnega položaja stoje na nogah v pogojih, ko so prisotni vsi čutni sklopi, ko je odsoten vid ali sluh, oz. ko so prisotni vsi čutni sistemi, ravnotežni organ pa je bil predhodno močno moten z 10 sekundnim vrtenjem okoli dolžinske osi človeka, s hitrostjo 1,1 obrata/sekundo. Sklop telesnih značilnosti so predstavljali dolžinske mere, obsegi, premeri in mase posameznih delov telesa. Temeljne ugotovitve so, da skladnost telesa vpliva na uspešnost ravnotežnih nalog. Skladno in neskladno telo lahko ob prisotnosti vseh čutnih sklopov enako uspešno nadzorujemo pri ravnotežnih nalogah, medtem ko je ob odsotnosti kakega čutnega sklopa, ali po motenju ravnotežnega organa, bistveno lažje nadzorovati skladno telo, tako pri ohranjanju kot še posebno pri vzpostavljanju ravnotežnega položaja. Rezultati poudarjajo pomen mnogostranske dodatne telesne vadbe, ki lahko preprečijo telesne neskladnosti.