

GIBLJIVOST

TRENER TENISA A

V tem predavanju bomo...

- Razložili kaj je gibljivost in katere vrste poznamo
- Predstavili kakšni so zaključki športnih študij na področju gibljivosti
- Določili določene parametre pri razvoju gibljivosti.

Definicija in vrste

Funkcionalna komponenta gibanja, ki se nanaša na amplitudo gibanja okoli določenega sklepa.

Potrebno je razviti učinkovite vzorce gibanja in delovati s čim večjo amplitudo.

Različne tehnike raztezanja:

1. Dinamično (balistično)
2. Statično
3. Pasivno
4. Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)
5. Neural glides
6. Postural

Delavnica

Vrsta	Značilnosti	Prednosti	Slabosti	Uporaba
Dinamična				
Statična				
Pasivna				
PNF				
Neural				
Postural				

Kaj nam pove raziskava...

DOLŽINA RAZTEZANJA

- 47 udeležencev je bilo naključno podvrženo 15, 30 ali 60 sek. statičnemu raztezanju
- 30 in 60 sek. statično raztezanje je pokazalo znatno izboljšanje gibljivosti v primerjavi s 15 sek.
- med 30 in 60 sek. statičnim raztezanjem ni bilo nobenih razlik
- Zaključek: priporočljivo je, da se statično raztezanje izvajati vsaj 30 sek.

Kaj nam pove raziskava...

NAČIN RAZTEZANJA

- Ni načina, ki bil boljši
- So različni načini
- Obstaja omejeno število primerjalnih analiz.

Statično raztezanje	Pred dvobojem	Mišična moč	X
	Po dvoboju	Hitrost regeneracije mišic/mobilnost sklepov	✓

Kaj nam pove raziskava...

PREPREČEVANJE POŠKODB

- Ne obstajajo prepričljivi dokazi, ki bi pokazali na takojšnje pozitivne učinke pred dvobojem ali po njem z vidika preprečevanja poškodb
- Preprečevanje in preventiva pred poškodbami je vezana na dolgoročni program razvoja gibljivosti.

Raziskava raztezanja med profesionalnimi igralci

- 75% igralcev izvaja statično raztezanje spodnjih okončin in trupa vsaj enkrat na dan; 45% dvakrat ali večkrat dnevno
- 35 % igralcev izvaja raztezanje zgornjih okončin enkrat na dan; 28% vsaj dvakrat dnevno.
- Vsi udeleženci raziskave vsakodnevno izvajajo statično raztezanje
- 35% igralcev potuje skupaj s kondicijskim trenerjem; vsi izvajajo statičn raztezanje; ta skupina igralcev je tudi edina, ki izvaja PNF raztezanje
- Zelo malo igralcev (10%) izvaja posturalno raztezanje.

Individualizacija programa raztezanja

- Specifična za vsakega posameznika
- Obravnava vsako občutljivo ali potencialno občutljivo točko
- Program mora biti dovolj raznovrsten in progresiven
- Vsaka vrsta raztezanja ima lahko pozitivne učinke
- Redno in dnevno izvajanje.

“Prožen v umu, prožen v duhu ... kaj pa v telesu?!”.

Vprašanja?