

SADRŽAJ

Uvod	3
Vrste fleksibilnosti	4
Trening istezanja sa različitim pomagalicama	5
Zaključak	10
Literatura	11

1. UVOD

Strečing je metoda istezanja koja se razvila iz joge i danas se koristi u treningu kako vrhunskih sportaša tako i rekreativaca. Strečing podrazumjeva tehnike istezanja na način da se određeni mišić zadržava u položaju istezanja produženi vremenski period (10 – 20 sek) nakon čega slijedi relaksacija. Na taj način čuva se mišićna elastičnost i smanjuje napetost istih, te se tako tijelu omogućava lakše i slobodnije kretanje. Osim prethodno navedene namjene vježbe istezanja pogoduju i opštoj psiho-fizičkoj relaksaciji. U savremenom sportu treninzi postaju sve zahtjevniji a strečing čini njihov nezaobilazni dio. Vrhunski je sport pomaknuo granice ljudskih mogućnosti do kraja, opterećenja na tijelo su ekstremna (naročito mišićnog i zglobnog sistema), a rizik od povređivanja permanentno raste. Svaka povreda nosi sa sobom i dugotrajnu rehabilitaciju i izbjavanje s treninga, nakon čega je teško ponovno uhvatiti priključak s konkurencijom. Ukoliko sportaš u sklopu treninga i takmičenja sistematski i na pravilan način primjenjuje vježbe istezanja – strečing, postiže brojne pozitivne učinke na psiho-fizičkom planu, te na taj način čini izvrsnu preventivu povređivanju i pretpostavke ka vrijednijem sportskom rezultatu.

Strečing se u sklopu treninga provodi kao sastavni dio zagrijavanja prije glavnog dijela sata, za vrijeme glavnog dijela sata vježbe istezanja izvode se s ciljem opuštanja i relaksacije nakon opterećenja, dok se u završnom dijelu sata izvodi radi bržeg oporavka i sveobuhvatne regeneracije.

VRSTE FLEKSIBILNOSTI

Različite vrste fleksibilnosti proizlaze iz različitih vrsta aktivnosti prisutnih u treningu sportaša. Aktivnosti koje uključuju kretanje zovu se dinamičke, dok se one kod kojih nema kretnji zovu statičke aktivnosti. Svaku vrstu ćemo objasniti.

Statički strečing se sastoji od istezanja mišića (ili grupe mišića) do njegove krajnje točke, te zadržavanje istegnute pozicije bez pomagala ili partnera (Alter, 1998), a zasniva se na zadržavanju određenog položaja. Razlika između pasivnog i statičkog strečinga je ta da je tokom pasivnog strečinga tijelo potpuno relaksirano, dok kod statičkog strečinga ipak postoji napetost u određenim regijama tijela.

Statička-aktivna fleksibilnost se odnosi na sposobnost postizanja i zadržavanja ispružene pozicije u određenom zglobu (ili više njih) koristeći pri tome samo rad agonista i sinergista, dok je antagonistična skupina mišića istegnuta.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com