

STRETCHING RAZTEZNA VADBA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

Melita Meglič, prof. športne vzgoje,
Gimnazija Jožeta Plečnika Ljubljana



Stretching je metoda za razvijanje gibljivosti, ki je povzeta iz joge. Vadba poleg razvijanja gibljivosti sklepov in elastičnosti mišic sprošča naše telo, uravnava delovanje vegetativnega živčnega sistema in poudarja dihanje. Tako je posameznik med vadbo osredotočen na lastno telo in dihanje, pravimo, da je popolnoma prisoten v danem trenutku. Takšna vadba pomirja, umirja in sprošča, kar je pomembna protiutež današnjemu stresnemu načinu življenja. Pouk športne vzgoje je idealen način, da s to metodo seznanimo učence in dijake ter jih naučimo pravilne uporabe in izvedbe.

UVOD

Vemo, da so dijaki in učenci v šoli stalno izpostavljeni stresu zaradi ocen, boju za točke, pritiskom učiteljev na eni strani in pričakovanjem staršev na drugi strani. Stres je do neke mere dober, spodbuja nas k napredku, kadar pa je stresnih situacij preveč, se v telesu poruši ravnotežje. Posledica so številne psihične težave ali bolezenska stanja. Pomembno je, da našo mladino naučimo metod, s katerimi se lahko sprostijo, umirijo in znajo biti preprosto prisotni v danem trenutku.

Rek Zdrav duh v zdravem telesu so poznali že stari Grki. Vse, kar čutimo, se odraža v našem fizičnem telesu in fizično počutje vpliva tudi na naše duševno stanje. Telo je oblika, v kateri živimo, je na nek način naš dom, od tega je odvisno, kako se počutimo in kako delujemo v družbi (Welch 1987). Zdrav, telesno močan posameznik izžareva drugačno energijo in samozavest ter se lažje sooča z vsakodnevnimi izzivi življenja. Za svoje telo moramo skrbeti na zdrav, prijazen in neagresiven način.

V nadaljevanju bom predstavila stretching kot vrsto raztezne vadbe, ki ga v splošnem poznamo predvsem kot metodo za razvijanje gibljivosti, vendar je ta vadba veliko več kot le sklop gimnastičnih vaj: s stretchingom se sprostimo, umi-

rimo, ta način raztezne vadbe nam pomaga, da znamo biti preprosto prisotni v danem trenutku, tukaj in zdaj. Zaradi celega spektra pozitivnih vplivov na naše psihofizično počutje menim, da bi bilo stretching raztezno vadb dobro vpeljati tudi v pouk športne vzgoje.

STRETCHING ALI PASIVNO RAZTEZANJE

Stretching je beseda angleškega izvora in pomeni raztezanje, natezanje, raztegovanje. V slovenščini bi stretching lahko imenovali tudi pasivno raztezanje mišic v aktivnem položaju. Poznamo več vrst raztezanja, stretching je le ena od metod, ki se je uveljavila v številnih športih. Izraz stretching za metodo raztezne vadbe se je tudi pri nas že zelo dobro uveljavil, zato bom tudi v nadaljevanju članka uporabljala angleški izraz.

Začetki stretchinga

Metoda pasivnega raztezanja mišic se je razvila iz joge in je prilagojena zahodnjaškemu načinu življenja. Za pionirja stretchinga kot metode pasivnega raztezanja mišic lahko štejemo Boba Andersona, ki je sredi sedemdesetih let prejšnjega stoletja izdal prvo knjigo o tem. Vaje je najprej

nekaj let preizkušal na sebi, nato pa skupaj z ženo Jane in prijatelji razvil metodo raztezanja, primerno za vsakogar. Ameriški »fitnes bum« se je takrat šele začel in na milijone ljudi se je pričelo ukvarjati s športom ter odkrivati pomembnost gibljivosti kot dela fitnes programa.

Anderson je začel sodelovati s številnimi ameriškimi klubi, amaterskimi športniki, celo z olimpijci v različnih športnih panogah. Več let je potoval po ZDA in proučeval stretching tudi na ameriških športnomedicinskih klinikah in tekaških kampih. Od tod se je metoda razširila po celem svetu in postala del vsakega športnega treninga. Njegova knjiga, prevedena tudi v slovenščino, je bila prodana v več kot 3 milijonih izvodov.

Kako poteka stretching raztezna vadba?

Pri stretchingu se raztezamo tako, da vztrajamo v nekem določenem položaju. Prednost tega je, da se raztezamo le do določenega položaja, ki ga prožnost oziroma elastičnost naših mišic še dopušča, nato v tem položaju vztrajamo. Lahko bi rekli, da v nekem pasivnem položaju aktivno raztezamo določeno mišico ali mišično skupino.

Vendar je stretching več kot le metoda za razvijanje gibljivosti. Zaradi načina izvedbe spreminja obliko sklepov in mišic, tako lahko s to metodo

Pomembno je, da našo mladino naučimo metod, s katerimi se lahko sprostijo, umirijo in znajo biti preprosto prisotni v danem trenutku.

do neke mere preoblikujemo telo. Zaradi zavestnega, globokega in mirnega dihanja sproščujoče deluje na naše duševno počutje. Stretching nas tudi duhovno sprošča. Omogoča lažje in svobodnejše gibanje. Zaradi ekonomičnega gibanja olajša zahtevne športe, kot so smučanje, tek, tenis, plavanje, ter telo predhodno pripravi na aktivnost. Spomni nas na to, kar smo že popolnoma pozabili, in sicer da se telo giba zaradi sebe samega in ne zaradi tekmovanja ter lastnega ega.

Položaj pri stretchingu se zavzema postopoma. V končnem položaju vztrajamo najprej 6 do 8 sekund: napetost v mišici počasi popušča, mišica postane bolj sproščena, mehkejša, tako da se razteg v tem času poveča in v končnem položaju lahko nato vztrajamo še približno 10 do 15 sekund. Prvo fazo je Bob Anderson imenoval »easy stretching« (lahkotno raztezanje), drugo pa »development stretch« (napredno raztezanje) (Anderson 2001). Vadba gibljivosti pomembno vpliva na naše sklepe, mišice, vegetativno živčevje in dihanje, zato ima pozitivne učinke na naše telo. S pravilno sistematično vadbo lahko ponovno vzpostavimo fizično in psihično ravnovesje v telesu.

Pomen stretchinga za gibljivost

Vemo, da se z zmanjšano telesno aktivnostjo zmanjšuje tudi gibljivost: telo postaja vedno bolj toga in manj gibljivo, zmanjša se pretočnost energije, posameznik pa v gibanju postaja vedno bolj omejen in težko izvaja že osnovna vsakdanja opravila.

Slabša gibljivost zavira uspešno usvajanje gibalne tehnike, negativno vpliva na razvoj moči, hitrosti in koordinacije, zaradi nje hitreje prihaja do poškodb, zmanjšana pa je tudi ekonomičnost mišičnega dela. Omejena gibljivost poleg slabše učinkovitosti vpliva tudi na izraznost,

pogosto se pozablja na kakovost in estetiko giba.

Stretching nas tudi duhovno sprošča. Omogoča lažje in svobodnejše gibanje.

delu, gibljivost ramenskega obroča in kolčnega sklepa. Pri tem ne gre za ekstremno gibljivost, temveč za optimalno gibljivost, torej tisto, ki zagotavlja najbolj ekonomično gibanje, skladen razvoj drugih motoričnih lastnosti in pomemben prispevek k oblikovanju telesne drže. In k takšni optimalni gibljivosti in njenemu vzdrževanju lahko stretching raztezna vadba pomembno pripomore.

SPREMEMBE, KI JIH POVZROČA STRETCHING V ORGANIZMU

Z redno stretching vadbo dosežemo določene pozitivne učinke na organizem. Redna in pravilna raztezna vadba pozitivno vpliva na sklepe, mišice, vegetativno živčevje in dihanje.

• Spremembe, ki jih povzroča stretching v sklepih

Pri stretchingu ni hitrih in sunkovitih gibov, položaj se zavzema postopoma. Sklepi so enakomerno obremenjeni. Skrbimo predvsem, da vsako vajo izvedemo le do določenega položaja, ki nam ga omogoča gibljivost naših sklepov, ob sklepnih struktur in prožnost mišic, nato v tem položaju vztrajamo. Sestava hrustančnega tkiva nam omogoča, da do določene mere lahko preoblikujemo sklepne površine (sklepna čašica in sklepna glava). Hkrati pa se pod vplivom vadbe počasi razteza tudi sklepna ovojnica, kar povečuje gibljivost sklepa. Moramo pa se zavedati, da spremembe v sklepih nastajajo počasi, skoraj neopazno in je proces razvijanja dolgotrajen ter učinkovit le ob redni vadbi.

V procesu vadbe pri šolski športni vzgoji je pomembno razvijati in vzdrževati gibljivost hrbtenice, zlasti v prsnem

• Spremembe, ki jih povzroča stretching v mišicah

Pravilna mišična aktivnost (Brumec 1982) ugodno vpliva skoraj na vse organske sisteme v človekovem organizmu, še posebej na živčni in kardiovaskularni sistem. Pri fizični aktivnosti se organizem bolje oskrbuje s krvjo in hitreje izloča škodljive snovi. Tako postajamo duševno in telesno odpornejši ter stabilnejši.

S stretchingom mišice raztezamo. Mišica je torej v fazi, ki ji rečemo raztegnjena. To je poseben položaj za mišico, saj se mišica sama ni sposobna raztegniti, temveč je za to potrebna zunanja sila.

Pri hitrih in sunkovitih gibih, kot je zamašni način raztezanja, se v mišici aktivira refleks natega, ki mišico skrči. To je zaščitni mehanizem v mišici, ki prepreči poškodbo le-te (Anderson 2001). V kolikor pritisk na mišico ne popusti, popusti refleks natega in se aktivira delovanje golgi-jevega tetivnega organčka, ki sprostí še zadnje napetosti v mišici in na ta način prepreči, da bi se mišica natrgala, pretrgala.

Pri stretchingu ni hitrih in sunkovitih gibov, položaj se zavzema postopoma: sklepi so enakomerno obremenjeni.

Z vztrajanjem v določenem položaju dosežemo, da se v mišici sprostí napetost. Čim bolj je mišica sproščena, tem bolj jo lahko raztezamo. Kadar

napeto, nesproščeno mišico sunkovito raztezamo, jo lahko poškodujemo.

Ker smo nenehno izpostavljeni številnim stresnim situacijam, so naše mišice napete in slabo prekravljene. S počasnim postopnim raztezanjem pa napetost v mišici počasi popušča, hkrati s popuščanjem napetosti v mišici popušča tudi napetost v našem telesu, ki tako postaja vedno bolj voljno, lahko in sproščeno.

Pri raztezanju se vedno osredotočimo na mišico, ki jo raztezamo, tako vzpostavimo stik s svojim telesom, se

S počasnim, postopnim raztezanjem napetost v mišici počasi popušča, hkrati popušča tudi napetost v našem telesu, ki tako postaja vedno bolj voljno, lahko in sproščeno.

na ta način spoznavamo in razvijamo zavedanje lastnega telesa.

Z raztezanjem se izboljša tudi prekravljenost mišice. Raztezanje mišico popolnoma izprazni, hkrati pa se izločijo tudi strupene snovi. Kakor hitro raztezanje preneha, mišica zavzame prvotni položaj in vsrka svežo kri, bogato s kisikom in hranljivimi snovmi.

• Vpliv stretchinga na vegetativni živčni sistem

Vegetativno živčevje ureja delovanje notranjih organov. Deluje samostojno, zato ga imenujemo tudi avtonomno živčevje. Glede na funkcijo in anatomsko mesto izvora delimo vegetativno živčevje v simpatično in parasimpatično (Brumec 1982).

Simpatično živčevje povečuje sposobnost organizma za premagovanje večjih telesnih naporov: pospešuje utrip srca, širi bronhiole, dviga krvni tlak, zavira črevesno peristaltiko. Simpatično živčevje se aktivira takrat, kadar smo pod stresom. Stres ima do določene mere na organizem pozitiven vpliv, kadar pa smo predolgo izpostavljeni stresnim situacijam, se v telesu poruši ravnotežje (Prav tam).

Parasimpatično živčevje zmanjšuje število srčnih utripov, znižuje krvni tlak, oži bronhiole in s tem umirja dihanje, pospešuje peristaltiko prebavne cevi in izločanje prebavnih sokov. Parasimpatik prevladuje v spanju in po jedi, zato smo takrat pogosto nekoliko »leni«, zaspani (Prav tam). Delovanje parasimpatika je nasprotno simpatičnemu živčevju. Oba sistema povezujeta vse organe

in delujeta usklajeno. V zdravem telesu sta torej v ravnovesju. Dolgotrajni stres in prekomerna telesna aktivnost večajo pripravljenost na napore in nesorazmerno povečujejo delovanje simpatika. Tako stanje imenujemo vegetativna distonija in vodi k različnim boleznim.

Stretching zelo blagodejno vpliva na vegetativni živčni sistem, saj med vadbo zavestno umirjamo dihanje in tako aktiviramo parasimpatično živčevje. Posledično se upočasnijo tudi delovanje notranjih organov.

• Pomen stretchinga za dihanje

Preden opredelim ugodne vplive stretchinga na dihanje, naj glede dihanja strnem nekaj osnovnih dejstev.

Vrste dihanja

Dihanje je pomembno življenjsko gonilo. Brez hrane lahko prebijemo cele tedne, brez vode nekaj dni, brez zraka pa le nekaj minut. Vsi življenjski procesi so vezani na oksidacijo, brez kisika ni življenja. Pri preskrbi s kisikom so naše celice odvisne od tega, koliko kisika priteče po krvi. Kri, bogata s kisikom, izboljša vitalnost naših notranjih organov in posledično celega organizma. Vdih je aktivna ritmična kontrakcija dihalnih mišic, ki je vodena preko centra za dihanje. Izdih je pasivna posledica vdiha. Za ustrezno oskrbo s kisikom je zelo pomembno pravilno dihanje. Glede na sodelujoče mišične skupine ločimo tri načine dihanja (trebušno dihanje, prsno dihanje, dihanje z vršički pljuč) (Jesudian 1981). Poglejmo specifične:

– Trebušno dihanje: Pri tem načinu dihamo tako, da se prepona spusti

v trebušno votlino. To dihanje ni samo sproščujoče, ampak je tudi eno najaktivnejših gibal krvnega obtoka. Prepona je drugo srce, saj kot bat napihuje spodnji del pljuč, ki tako vsrkajo veliko venozne krvi. Poveča se dotok venozne krvi v srce in posledično se izboljša ves krvni obtok. Stalno gibanje prepone pa nežno in obenem intenzivno masira trebušne organe.

– Prsno dihanje: Prsno dihamo tako, da razširimo rebra in kot meh napihnemo prsno votlino. S tem dihanjem napolnimo srednji del pljuč. Z njim

prodre v pljuča manj zraka kot s trebušnim dihanjem. Prsno dihanje v kombinaciji s trebušnim učinkovito prezrači pljuča.

– Dihanje z vršički pljuč: Zrak vstopi v zgornji del pljuč, ko dvignemo ključnici. Tako dobi svež zrak samo zgornji del pljuč. To je najslabši način dihanja in je značilen predvsem za ženske.

Popolno in globoko dihanje je pomembno za pravilno delovanje notranjih organov, telesno aktivnost in duševno ravnotežje (Van Lysebeth 1975): stretching raztezna vadba nam k temu pomaga. Poglejmo, kako.

Ugodni vplivi stretchinga na dihanje

– Stretching vpliva na gibljivost prsnega koša in elastičnost dihalnih mišic in pljuč:

Ena največjih nevarnosti za neovirano dihanje je nepravilna telesna drža: stretching s številnimi raztezanci ramenskega obroča in mišic trupa preprečuje takšno držo.

Ena največjih nevarnosti za neovirano dihanje je nepravilna telesna drža. Povešena ramena zategujejo in s časoma skrajšujejo mišice prsnega koša. To vodi k zmanjšanju

gibljivosti sklepov v ramenskega obroča in prsnega koša, kar seveda ovira prsno dihanje. Stretching



Stretching vadba pri pouku športne vzgoje

s številnimi raztezanji ramenskega obroča in mišic trupa preprečuje takšno držo.

- Številne vaje pri stretchingu raztezajo ali stiskajo pljuča preko običajne včasih pa celo čez aktivno dosegljivo mejo. Zato so vsi deli pljuč dobro prezračeni in ohranjajo elastičnost tkiva.
- Stretching zavestno uči pravilno dihati: Pravilno dihanje pri stretchingu ima že samo po sebi zelo pozitiven vpliv na raztezanje prsnega koša in ramenskega obroča. Globoko in počasno izdihovanje lahko občutno prispeva k sproščenosti telesa, pomembno je za dobro počutje, zato naj bi se samostojno vadilo: stretching je idealna priložnost za to.

STRETCHING PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

Kot smo ugotovili, ima stretching poleg tega, da zelo učinkovito razvija gibljivost lokomotornega sistema, še nekatere druge pomembne učinke, ki so nedvomno zelo koristni tudi za šolsko populacijo.

S pomočjo stretching vadbe razvijamo zavedanje in občutenje lastnega telesa. Med vadbo se učenci osredotočajo na mišico, ki jo raztezajo,

na ta način spoznavajo lastno telo. Zavejo se lastnih telesnih sposobnosti, omejitev in skritih virov energije. Gibanje učencev postaja bolj koordinirano, usklajeno in ekonomično.

Pri stretchingu so gibi počasni in nadzorovani, zaradi povečane gibljivosti pa je manjša možnost za poškodbe tudi pri drugih športih ali kadar so učenci in dijaki slabše ogreti.

Obvladanje in zavedanje lastnega telesa pomeni tudi spremenjen odnos do svojega telesa. Dobro vemo, da sta duša in telo medsebojno povezana, vse, kar mislimo in čutimo, je povezano z našim telesom. Kdor obvlada svoje telo, bo veliko bolje obvladal tudi sebe. Učenci, ki obvladajo svoje telo, so duševno stabilnejši in samozavestnejši, pogosto tudi uspešnejši.

Če želimo s stretchingom doseči zeleni učinek, je seveda najbolj pomembna pravilna vadba. Poglejmo nekaj osnovnih načel in nasvetov za stretching vadbo, tudi za njeno vodenje, saj od učiteljev in trenerjev zahteva veliko strokovnega znanja, sposobnosti in posluha za vadeče.

Če želimo s stretchingom doseči zeleni učinek, je seveda najbolj pomembna pravilna vadba.

Nasveti za stretching vadbo:

- Natančna izvedba vaje je predpogoj pravilnega raztezanja. Že majhna odstopanja lahko obremenjujejo druge mišične skupine. Zaradi napačne izvedbe lahko pride do prevelike obremenitve sklepov in obrabe sklepnega hrustanca.
- Stopnjevanje vadbe je pomembno pri začetnikih, ki so slabše gibljivi. Vedno se raztezamo le do točke neugodja. Med vadbo nikoli ne pretiravamo, saj to lahko pripelje do poškodbe mišic ali sklepov.
- Prilagajanje vaj za začetnike je nujno, saj morajo najprej obvladati nekaj najosnovnejših vaj, šele ko jim te nič več ne povzročajo težav, lahko preidejo na težje, zahtevnejše vaje.
- Pravilno dihanje je osnova vadbe. Raztezni položaj se vedno zavzema počasi in v fazi izdihava. Med vztrajanjem v razteznem položaju je dihanje enakomerno in globoko, saj v nasprotnem primeru mišice ne dobijo dovolj kisika in vadba nima želenega učinka. Pravilno dihanje pa, kot smo že omenili, uravnava delovanje vegetativnega živčnega sistema.
- Osredotočanje na mišično skupino: vedno se osredotočamo na mišico, ki jo raztezamo. Med vadbo moramo vedno občutiti mišico, ki jo raztezamo. Pogosto med vadbo vadeči pri isti vaji občutijo različne mišice, razlog je različna stopnja gibljivosti v določenem predelu telesa.
- Upoštevanje osebnih mej: vsak ima svoje osebne meje, zato se pri

Upoštevanje osebnih mej: vsak ima svoje osebne meje, zato se pri stretching raztezanju ne tekmuje.

stretching raztezanju ne tekmuje. Posameznik vadbo prilagodi lastni telesni gibljivosti. Gibljivost lahko povečamo le z redno, pravilno in postopno vadbo.

Nasveti za vodenje treninga stretching vadbe:

- Vsako vajo moramo najprej natančno razložiti in demonstrirati.
- Pomembno je, da med vadbo opazujemo vadeče in popravljamo napake.
- Ob demonstraciji vaje je nujna tudi razlaga, katere mišice sodelujejo in kakšni so občutki med izvedbo. Učitelj mora vedno dobiti povratno informacijo od učencev.
- Posameznik lahko z rahlo pomočjo še izboljša občutek za raztezanje.
- Učitelj vadbo prilagodi sposobnosti vadečih. Začnemo vedno z lažjimi vajami in postopno povečujemo zahtevnost vaje.
- Vadbo povežemo v neko harmonično celoto. Vaje so povezane in počasi prehajamo z ene vaje na drugo.
- Izbor vaj je odvisen tudi od namena vadbe in od tega, ali bomo stretching uporabili pri ogrevanju, kot glavni del ure ali pri sproščanju na koncu ure.

ZAKLJUČEK

Zaradi hitrega in stresnega življenja je potrebno najti neko protiutež v življenju. Prav stretching je lahko način, s katerim najdemo tisto ravnotežje, kjer s pomočjo uzaveščanja našega telesa in osredotočanja na dihanje telo umirimo in sprostimo.



Skupinska vodena stretching vadba pri pouku športne vzgoje

Športna vzgoja je idealen način, da s pomočjo vadbe zmanjšamo stres pri dijakih in učencih, prav tako pa jim damo neko zdravo popotnico za življenje. Dijaki, ki se bodo takšne vadbe naučili pri pouku, jo bodo mogoče uporabljali tudi kasneje v življenju ali pa se bodo zaradi pozitivnih učinkov, ki so jih spoznali pri uri športne vzgoje, kasneje udeleževali vodenih vadb s podobno vsebino. Zdrav duh je le v zdravem telesu.

LITERATURA

Anderson, B. (2001) *Stretching, raztezna vadba*. Ljubljana: Grahovac.

Boškovič, M. (1987) *Anatomija človeka*. Zagreb, Beograd: Medicinska knjiga.

Brumec, V. (1984) *Funkcionalna anatomija človeka*. Maribor: Pedagoška akademija, Univerza Maribor.

Guyton, G. (1982) *Fiziologija*. Zagreb. Jesudian, S., Hajh, E. (1981) *Joga i sport*. Beograd.

Pocajt, M., Širca, A. (1985) *Anatomija in fiziologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Sternad, D. (1989) *Richtig stretching*. Zürich: BVI.

Van Lysebeth (1985) *Učim se joge*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Welch, R. (1987) *Popolna lepota*. Maribor: Založba Obzorja.

