

Gibkość – zdolność do osiągnięcia jak największej amplitudy, zakresu ruchu

1. Czynniki mające wpływ na gibkość:
 - budowa anatomiczna (ścięgien, stawów, mięśni),
 - wiek i płeć,
 - koordynacja ruchowa (rozluźnienie mięśni, czucie wewnętrzne, wykorzystanie antagonistów, proprioceptory),
 - pory dnia (rano- słabiej, południe i popołudnie- najlepiej, wieczorem – słabiej) (od 11-17)
 - temperatura zewnętrzna, zmęczenie i znużenie.
2. Rodzaje gibkości:
 - gibkość aktywna – własna,
 - gibkość pasywna – uzyskiwana przy pomocy drugiej osoby,
 - gibkość specjalna – specyficzna dla danej konkurencji.
3. Gibkość najlepiej kształtować w wieku 10-16 lat, optymalnie 10-12 lat.
4. Rodzaje ćwiczeń rozwijających gibkość:
 - statyczne, z wykorzystaniem antagonistów, grawitacji,
 - dynamiczne,
 - pasywne, przy pomocy drugiej osoby,
 - stretching.
5. Trening gibkości:
 - rozgrzewka 5-15 minut,
 - rozciąganie 15-40 minut,
 - rozluźnienie ok. 5 minut.
6. Kolejność ćwiczeń: najpierw statyczne, następnie pasywne lub stretching, ostatnie - dynamiczne (ostrożnie).
7. Ilość powtórzeń, ilość serii: 2-15 powtórzeń w 3-6 seriach (zależy od indywidualnych upodobań). Można ćwiczyć jedną grupę mięśni, o ile czujemy luz psychiczny, lub zmieniać grupę mięśni.
8. Bardzo ważne, aby w trakcie ćwiczeń skupiać się na oddechu, który uspokaja i pomaga się rozluźnić, a rozluźnienie jest podstawą skutecznego rozciągania.
9. Zasady stretchingu, występują różne rodzaje i warianty stretchingu, najważniejsze zasady to:
 - faza naprężenia od 2-30 sekund, optymalnie 10-20 sekund,
 - rozluźnienie 2-5 sekund,
 - rozciąganie 30-40 sekund, przeważnie 20-25 sekund (w fazie rozciągania musi być luz, komfort psychiczny do granicy bólu co jest bardzo względne, wskazane aby rozciąganie występowało w kilku fazach: - wstępne rozciągnięcie, - rozluźnienie, - dalsze rozciągnięcie itd. do granicy bólu).
10. Słaby poziom gibkości powoduje:
 - osłabienie tempa nauczania techniki,
 - skłonność do kontuzji,
 - problemy koordynacyjne,
 - zmniejszoną dynamikę ruchu.

W CELU UZUPEŁNIENIA SWOJEJ WIEDZY NA TEMAT GIBKOŚCI NALEŻY
KORZYSTAĆ Z FACHOWEJ LITERATURY, NAJLEPIEJ WYDAWNICTW
NAUKOWYCH I AKADEMICKICH, UNIKAĆ NIESPRAWDZONYCH KSIĄŻEK I
NIESPRAWDZONYCH INFORMACJI UZYSKANYCH W INTERECIE.

Zbigniew Pawlak