

USPOREDBA DVAJU RAZLIČITIH "ZAGRIJAVANJA" (STATIČKI-STRETCHING I MASAŽA): UČINCI NA GIBLJIVOST I EKSPLOZIVNU SNAGU

Sažetak

Svrha ovog istraživanja bila je usporedba učinaka dva različita programa "zagrijavanja" sadržanih od Švicarske masaže i statičnog stretchinga u sprintu, eksplozivnim akcijama i gibljivosti donjeg dijela tijela kod sportaša na koledžu. Dvadeset muških studenata sportaša (iz tri sportske discipline; mali nogomet, odbojka i košarka) prosječno \pm SD, uzrsta 25.1 ± 9.1 g.; visine 179.2 ± 6.1 cm; i tjelesne mase 66.2 ± 2.3 kg dragovoljno je sudjelovalo u ovom istraživanju i slučajno su raspoređeni u tri skupine: a) grupa masaža (MG, n=7), statički-stretching grupa (SSG, n=7) i grupa ostalih (RG, n=6). SSG su izvodili pokrete statičkog stretchinga za pripremu, MG su izvodili Švicarsku masažu a CG su bili pasivni. Vertikalni skok (VJ), 30-m sprint, agility test i sit & reach testovi su primjenjeni prije (pre) i nakon (post) svake intervencije. Oba, i SSG i MG pokazali su značajno pogoršanje u VJ, sprint time i agility testu nakon svake intervencije ($P < 0.05$). Ali grupa ostalih (RG) nije pokazala nikakvo značajno pogoršanje ($P > 0.05$). U sit & reach testu, obje grupe, i SSG i MG pokazale su značajno poboljšanje ($P < 0.05$), dok grupa ostalih (RG) nije pokazala nikakvu značajniju promjenu ($P > 0.05$). Nije bilo nikakve značajnije razlike između dvaju različitih zagrijavanja (masaža i statički stretching) za sve varijable ($P > 0.05$). Dakle, preporuča se da treneri i sportaši koriste masažu i stretching za pripremu rada u brojnim sportovima koji zahtijevaju gibljivost i opseg pokreta, dok primjena ovih tipova protokola pripreme rada prije eksplozivnih akcija ne može biti preporučena.

Ključne riječi: Švicarska masaža, statički stretching, gibljivost, agilnost, eksplozivnost
