

Ορισμός και διαφορές κινητικότητας, σταθεροποίησης και ιδιοδεκτικότητας - ισορροπίας

Γιώργος Σκόλιας, MSc

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ορισμός

- Η προπόνηση κινητικότητας βασίζεται στην πρακτική των βαλλιστικών διατάσεων, όπου δυναμικές κινήσεις χρησιμοποιούνται για την αύξηση της κινητικότητας*
- Οι βαλλιστικές κινήσεις για την αύξηση της κινητικότητας πρέπει να εκτελούνται με ιδιαίτερα αργό ρυθμό και σε αρκετές επαναλήψεις*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Ο αργός ρυθμός εκτέλεσης αυτών των ασκήσεων είναι απαραίτητος για ν' αποφύγουμε την ενεργοποίηση του μυοτατικού αντανακλαστικού της μυϊκής ατράκτου και την αύξηση του γλοιώδους των βιολογικών υλικών*
- Το μυοτατικό αντανακλαστικό ενεργοποιείται μέσω της μυϊκής ατράκτου που ελέγχει το μήκος του μυός και την ταχύτητα που αυτό αυξάνεται*
- Το γλοιώδες αυξάνεται όταν η φόρτιση είναι πολύ γρήγορη, προβάλλοντας μεγαλύτερη αντίσταση*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Ο αριθμός των επαναλήψεων βρίσκεται μεταξύ 10 και 20 ανά άσκηση και είναι απαραίτητος για την αύξηση της θερμοκρασίας των ιστών και τη μείωση της τριβής των βιολογικών υλικών, ακόμη οι επαναλήψεις είναι απαραίτητες για τη σταδιακή, ανά επανάληψη, αύξηση του εύρους κίνησης*
- Οι ασκήσεις κινητικότητας πρέπει να εκτελούνται σε όλο το εύρος κίνησης και με ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- *Η προπόνηση κινητικότητας αφορά το εύρος κίνησης των αρθρώσεων μέσω της "απενεργοποίησης" της μυϊκής ατράκτου, την ελάττωση του γλοιώδους και της σωστής χρήσης των εμβιομηχανικών ιδιοτήτων του συνδετικού ιστού*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ορισμός

- Η σταθερότητα σαν έννοια αφορά την αντοχή σε διαταραχές της ισορροπίας λόγω μεταβολών στις δυνάμεις που ενεργούν σε ένα σύστημα*
- Σταθεροποίηση είναι η ικανότητα της κινητικής αλυσίδας (νευρομυοσκελετικό σύστημα) να σταθεροποιεί μια άρθρωση ή το σώμα στη σωστή θέση, όταν στην άρθρωση ή στο σώμα επιδρούν δυνάμεις που τείνουν να μεταβάλλουν τη θέση της άρθρωσης ή του σώματος*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Η σταθερότητα του σώματος και των αρθρώσεων αντιπροσωπεύει μια στιγμή στο χρόνο, δεν είναι μια θέση ή στάση του σώματος, σίγουρα δεν είναι η ικανότητα να μένει κάποιος ακίνητος για κάποιο χρονικό διάστημα*
- Η θέση σταθερότητας της άρθρωσης συνεχώς μεταβάλλεται τόσο κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης κίνησης όσο και κατά την εναλλαγή κινήσεων*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Καμία άρθρωση δεν μένει τελείως ακινητοποιημένη καθώς το σώμα κινείται, στην πραγματικότητα όλο το σύστημα επαναπροδοτείται σε κάθε κίνηση, σε κάθε βήμα, κάθε φορά που το άκρο έρχεται σε επαφή με το έδαφος ή το άνω άκρο κάνει κάποια κίνηση*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ορισμός

- Η ικανότητα να ορίζουμε τη θέση του σώματός μας στο χώρο, να καθορίζουμε με ακρίβεια τις κινήσεις των άνω και κάτω άκρων μας, να αντιλαμβανόμαστε και να καθορίζουμε την ακριβή θέση ενός οργάνου ή ενός εργαλείου στο χώρο*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Τον όρο ιδιοδεκτικότητα περιέγραψε αρχικά ο Sherrington στις αρχές του 1900, στη συνέχεια η ιδιοδεκτικότητα ορίστηκε με πολλές απόψεις*
- Η τρέχουσα σκέψη διαιρεί την ιδιοδεκτικότητα σε δύο κατηγορίες, η πρώτη κατηγορία σχετίζεται με τη θέση του σώματος και των αρθρώσεων στο χώρο, η δεύτερη κατηγορία καλείται κιναισθητική συνειδητοποίηση και είναι η ικανότητα ελέγχου των κινήσεων των αρθρώσεων*

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

- *Η ικανότητα να διατηρούμε τη σωστή θέση του σώματος όταν στεκόμαστε ή κινούμαστε στο χώρο*

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ - ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η προπόνηση κινητικότητας αφορά το εύρος κίνησης των αρθρώσεων μέσω της "απενεργοποίησης" της μυϊκής ατράκτου, την ελάττωση του γλοιώδους και της σωστής χρήσης των εμβιομηχανικών ιδιοτήτων του συνδετικού ιστού

Μυϊκός ιστός και περιτονίες	40%
Αρθρικός θύλακος	48%
Τένοντες	10%
Δέρμα	2%

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ - ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- *Η σταθεροποίηση αφορά την απάντηση του μυϊκού συστήματος στα ερεθίσματα του νευρικού συστήματος, μονοσυναπτικά και πολυσυναπτικά, με στόχο την σταθεροποίηση της άρθρωσης ή του σώματος όταν επιδρούν δυνάμεις που τείνουν να μεταβάλλουν τη θέση της άρθρωσης ή του σώματος*

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ - ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- *Η απάντηση του μυϊκού συστήματος αφορά τη δύναμη και την αντοχή στη δύναμη των μυών που πρέπει να ενεργοποιηθούν για την σταθεροποίηση της άρθρωσης ή του σώματος αλλά και το εύρος της κίνησης της άρθρωσης ή τη θέση του σώματος που επιδρούν οι δυνάμεις που ενεργούν στην άρθρωση ή το σώμα*

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ - ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- *Η ιδιοδεκτικότητα είναι ερέθισμα του νευρικού συστήματος που δίνει πληροφορίες από την περιφέρεια προς το κέντρο (κεντρομόλα ερεθίσματα), με σκοπό το συνεχή έλεγχο των μεταβολών που συμβαίνουν στο μυοσκελετικό σύστημα*
- *Η μυϊκή προσαρμογή στο περιβάλλον απαιτεί τη λήψη πληροφοριών από το ίδιο το μυοσκελετικό σύστημα, (ιδιοδεκτική αίσθηση)*

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ - ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- *Οι ιδιοδεκτικές πληροφορίες προέρχονται από τους ιδιοδεκτικούς υποδοχείς που βρίσκονται, στους αρθρικούς θύλακες, στους τένοντες, στους μυς και στους συνδέσμους, ανταποκρίνονται με μηχανικές αλλαγές που συμβαίνουν μέσα στο σώμα και παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη στάση και την κίνηση του σώματος*

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ - ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Κινητικότητα - Η ικανότητα παραγωγής μιας επιθυμητής κίνησης

Σταθερότητα - Η ικανότητα αντίστασης σε μια ανεπιθύμητη κίνηση

Ιδιοδεκτικότητα - Η θέση του σώματος και των αρθρώσεων στο χώρο

Ιδιοδεκτικότητα - Η ικανότητα ελέγχου των κινήσεων των αρθρώσεων

