Gibkość jest jedną z bardzo ważnych składowych motoryczności człowieka. Definiuje się ją, jako zdolność do wykonywania ruchów z dużą amplitudą i odnosi się ją do całego aparatu ruchu. Optymalny poziom gibkości zależy od specyfiki dyscypliny, czy konkurencji sportowej. Zakres ruchów w poszczególnych stawach powinien nieco przekraczać amplitudę ruchów stosowanych w walce sportowej (m.in Ważny 1969, Żarek 1984, Bora 2007).

Kształtowanie gibkościowych zdolności motorycznych, podobnie jak w przypadku innych składowych motoryki człowieka, przebiega zmiennie w ontogenezie. Najlepsze warunki do rozwoju gibkości występują: u dziewcząt w wieku 4–7 oraz 9–12 lat, a u chłopców 6–9 oraz 11–14 lat. Podane przedziały wiekowe są tylko wskazaniami, w jakim wieku najlepiej kształtować tę zdolność motoryczną. Jest to szczególnie ważne w przypadku, gdy gibkość dominuje w jakieś dyscyplinie, czy konkurencji sportowej. Ma to miejsce w niektórych tzw. sportach wczesnych (np. gimnastyka, akrobatyka, łyżwiarstwo figurowe). W pozostałych okresach rozwoju sportowego, kształtowanie gibkości jest równie ważne. Uwaga ta nie dotyczy tylko sportów, w których istotnie wpływa ona na rezultat. W wielu dyscyplinach, czy konkurencjach sportowych, odpowiedni jej poziom może zapobiegać kontuzjom. O tym należy również pamiętać.

Rycina 1. Podstawowe uwarunkowania kształtowania gibkości

Na rycinie 1 zaprezentowano czynniki, które w znacznym stopniu warunkują kształtowanie gibkości:

* budowa anatomiczna – jest jednym z głównych determinantów obszerności ruchów w obrębie poszczególnych stawów. Jej poziom, w wielu przypadkach, utrudnia lub uniemożliwia wykonywanie ćwiczeń z właściwą amplitudą;
* warunki atmosferyczne – zimno (chłód, deszcz) w znacznym stopniu ogranicza kształtowanie tej zdolności motorycznej. W takich warunkach należy bardzo rozsądnie aplikować ćwiczenia gibkości;
* temperatura mięśni – należy pamiętać, że zwiększenie ruchomości stawowej utrzymuje się dość krótko (10–12 minut). Zmniejszając utratę ciepła, osiąga się wydłużenie tego czasu. Dlatego tak ważne jest dbanie podczas zajęć sportowych o odpowiedni poziom ciepła w organizmie, dostosowując np. odpowiedni strój sportowy do warunków szkoleniowych;
* wiek – wraz z wiekiem zmniejsza się elastyczność mięśni i tkanki łącznej. Należy jednak pamiętać, że osoby, które dysponowały odpowiednią gibkością, dłużej utrzymują jej wyższy poziom;
* płeć – kobiety dysponują większym potencjałem w zakresie tej zdolności motorycznej, dlatego o wiele szybciej zwiększają zakres ruchów w poszczególnych stawach.

Kształtowanie gibkościowych zdolności motorycznych w szkoleniu sportowym uwarunkowane jest kilkoma czynnikami (rycina 2).

Rycina 2. Podstawowe uwarunkowania treningu gibkości

Zależy głównie od:

* częstotliwość – liczba zajęć kształtujących tę zdolność motoryczną. Bardzo ważna jest również systematyczność stosowania środków treningowych z tego zakresu. Nie wystarczy aplikowanie ćwiczeń gibkościowych „od przypadku do przypadku”. Taki sposób postępowania nie doprowadzi do poprawy tej zdolności motorycznej;
* intensywność – związana jest z wielkością wywołanego napięcia oraz amplitudą ruchu. Należy pamiętać, aby ćwiczenia te stosować zgodnie z zasadami dydaktycznymi treningu. Kształtowanie gibkości powinno zaczynać się od prostych ćwiczeń, stopniowo zwiększając zakres i intensywność ruchów. Inny sposób może doprowadzić do urazów różnych grup mięśni,
* czas trwania – na kształtowanie gibkości w szkoleniu sportowym, nie tylko dzieci i młodzieży, ale również dorosłych, należy poświęcić odpowiednie miejsce i czas. Kształtowanie jej powinno zajmować przynajmniej 10–15 minut podczas jednostki treningowej.

Poniżej przedstawiono podstawowe ćwiczenia gibkościowe, stosowane na etapie początkowym szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Mogą być one wykorzystane w szkoleniu młodych sportowców w każdej dyscyplinie sportu. Podczas ich wykonywania koniecznie należy zwrócić uwagę na technikę ruchu.

**ĆWICZENIA INDYWIDUALNE**

Podstawowe ćwiczenia kształtujące gibkość. Można je realizować w sali gimnastycznej, w terenie (park, las), czy na boisku. Podczas tych ćwiczeń możemy wykorzystywać różne urządzenia (np. drabinki, ogrodzenia) oraz naturalne przeszkody terenowe (np. drzewa). Najczęściej wykonujemy je na początku i na końcu zajęć sportowych.

|  |
| --- |
| **Tabela 1. Przykładowe ćwiczenia (indywidualne), kształtujące gibkość** |
| **Zdjęcie ćwiczenia** | **Opis ćwiczenia**  |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/355/5d2355d51cf17190055081.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** na biodrach, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – obszerne krążenia biodrami w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku krążenia |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/356/5d2356821b4c2879900588.png | **p.w.**  – w pozycji stojącej, **RR** proste nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – obszerne krążenia tułowia w prawo, powrót do p.w., zmiana kierunku krążenia |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/357/5d23578282c17869166560.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** proste nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w. |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/357/5d2357d1088b7414006047.png | **p.w.**  – w pozycji stojącej, **RR** proste nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – skłon tułowia w przód do lewej nogi, powrót do p.w., a następnie skłon tułowia w przód do prawej nogi |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/358/5d2358515b72d838217838.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** proste w bok, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – skrętoskłon tułowia w przód (lewa ręka do prawej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w przód (prawa ręka do lewej nogi) |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/358/5d2358c77db9c684913843.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, **RR** proste w bok, tułów prosty, **NN** – w rozkroku **wykonanie** – skrętoskłon tułowia w tył (prawa ręka do lewej nogi), powrót do p.w., a następnie skrętoskłon tułowia w tył (lewa ręka do prawej nogi) |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/359/5d23591f60736707697918.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, przodem do przeszkody (np. drzewa), **RR** oparte na przeszkodzie (na wysokości barków), tułów prosty, **NN** – wspięcie na palce**wykonanie** – wymachy NN w płaszczyźnie czołowej, powrót do p.w., zmiana NN |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/359/5d235983a8c8c392361890.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, tyłem do przeszkody (np. drzewa), **RR** proste, wzdłuż tułowia, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – skręty tułowia w prawo, oparcie RR o przeszkodę, powrót do p.w., zmiana kierunku skrętu |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/359/5d2359e3719e3437145013.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, tyłem do przeszkody (np. drzewa), biodra i plecy oparte o przeszkodę, **RR** nad głową, tułów prosty, **NN** – w rozkroku**wykonanie** – skłon tułowia w przód o nogach prostych, powrót do p.w. |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/35b/5d235baebce09029951262.png | **p.w.**  – w pozycji stojącej, przodem do przeszkody (np. barierka), **RR** oparte na przeszkodzie, tułów prosty, noga wykroczna – zgięta, oparta stopą o przeszkodę, noga zakroczna – prosta, oparta o podłoże**wykonanie** – wyprost nogi wykrocznej, powrót do p.w., zmiana NN |

Objaśnienia skrótów:**p.w.** – pozycja wyjściowa, **RR** – ręce, **NN** – nogi

 **ĆWICZENIA W DWÓJKACH**

Nieco trudniejsze i atrakcyjniejsze ćwiczenia, wymagające współpracy drugiej osoby (współćwiczący). Można je realizować w dowolnym miejscu, wykorzystując różne pozycje wyjściowe. Najczęściej wykonujemy je w części wstępnej oraz głównej treningu. Tego typu ćwiczeń należy unikać w części końcowej zajęć szkoleniowych, ponieważ nieumiejętne ich stosowanie może doprowadzić do urazów mięśni.

|  |
| --- |
| **Tabela 2. Przykładowe ćwiczenia (ze współćwiczącym) kształtujące gibkość** |
| **Zdjęcie ćwiczenia** | **Opis ćwiczenia** |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/35e/5d235e2b34c94482268148.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, ustawienie przodem do siebie,**RR** proste, oparte na barkach współćwiczącego,**NN** – w rozkroku**wykonanie** – jednoczesne skłony w przód o nogach prostych, powrót do p.w. |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/35e/5d235e86668da017914971.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, ustawienie przodem do siebie,**RR** podane przodem (chwyt za nadgarstki współćwiczącego), NN – w rozkroku**wykonanie** – jednoczesne półprzysiady (RR proste), powrót do p.w. |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/35e/5d235ef44e869555631886.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, ustawienie bokiem do siebie,ręka „wewnętrzna” prosta, oparta o bark współćwiczącego**wykonanie** – jednoczesne wymachy nogą „zewnętrzną”, powrót do p.w., zmiana NN |
| https://forumlogopedy.pl/media/cache/resolve/thumb/uploads/5d2/35f/5d235f42cf037162466706.png | **p.w.** – w pozycji stojącej, ustawienie tyłem do siebie,**RR** proste podane górą, chwyt za nadgarstki,**NN** – w rozkroku**wykonanie**... |