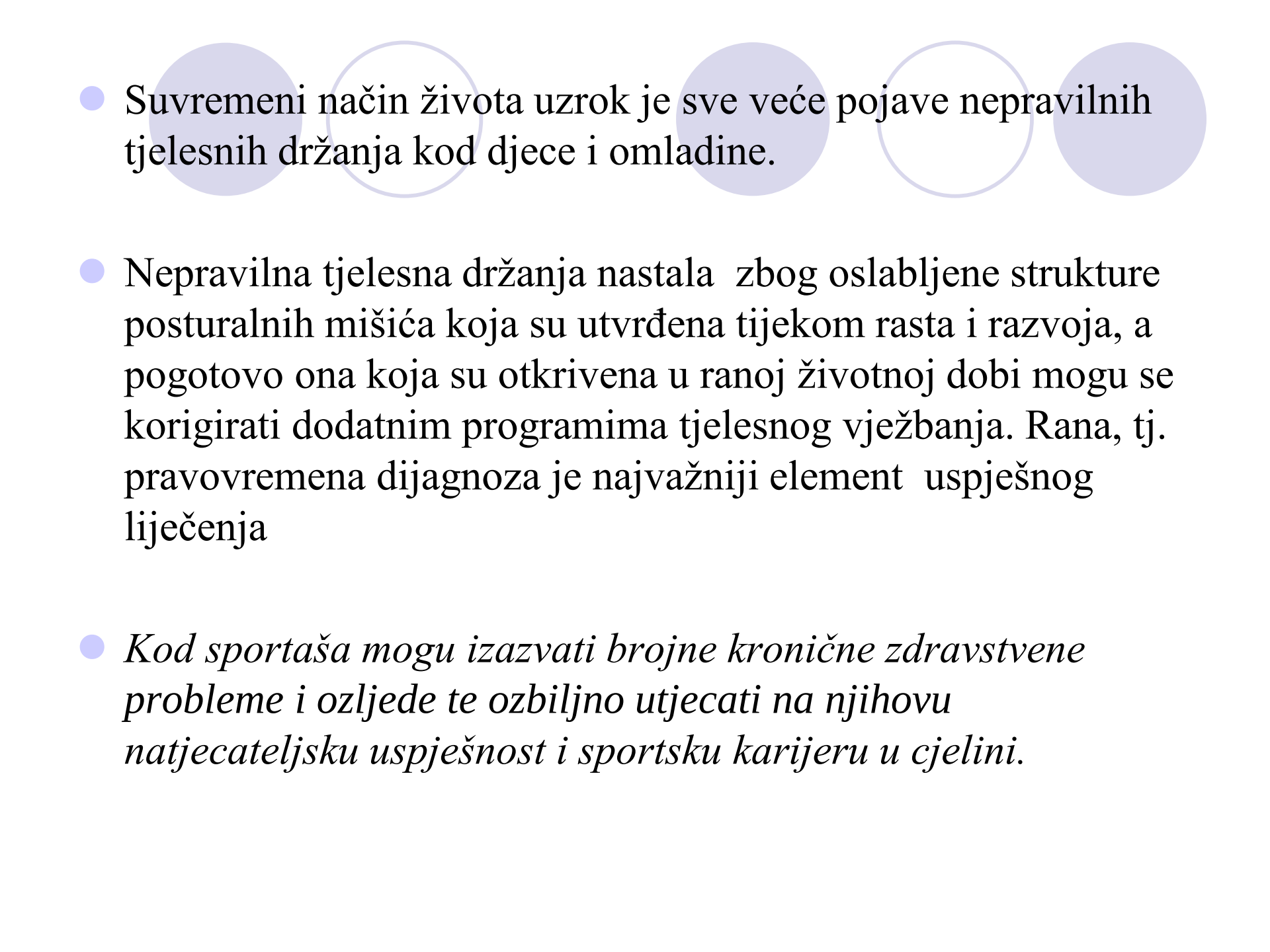


Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Studijski program; SPORTSKI
NOVINARI I TRENERI
KOREKTIVNA GIMNASTIKA 2

Doc.dr.sc. Ivana Čerkez Zovko

NEPRAVILNA TJELESNA DRŽANJA KOD ODBOJKAŠICA MLAĐIH DOBNIH SKUPINA

Primjer znanstvenog rada

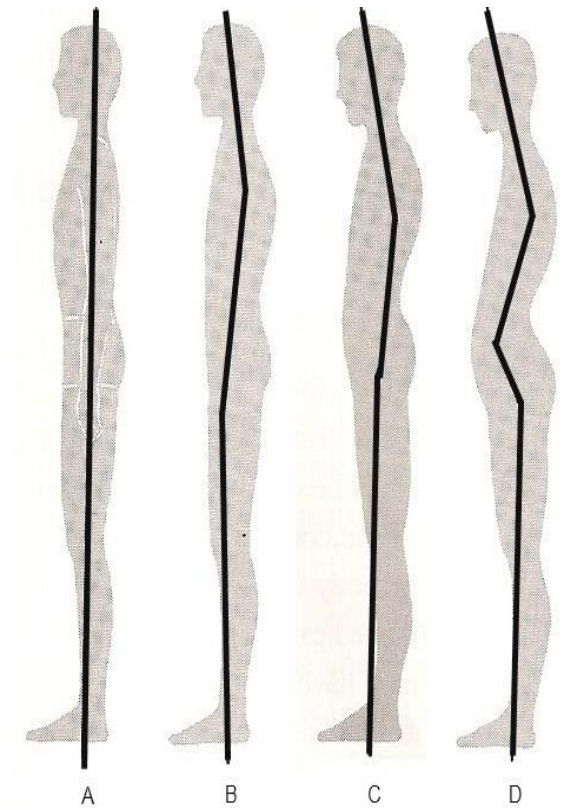
- 
- Suvremeni način života uzrok je sve veće pojave nepravilnih tjelesnih držanja kod djece i omladine.
 - Nepravilna tjelesna držanja nastala zbog oslabljene strukture posturalnih mišića koja su utvrđena tijekom rasta i razvoja, a pogotovo ona koja su otkrivena u ranoj životnoj dobi mogu se korigirati dodatnim programima tjelesnog vježbanja. Rana, tj. pravovremena dijagnoza je najvažniji element uspješnog liječenja
 - *Kod sportaša mogu izazvati brojne kronične zdravstvene probleme i ozljede te ozbiljno utjecati na njihovu natjecateljsku uspješnost i sportsku karijeru u cjelini.*

- Odbojkašku igru karakterizira dinamičnost i pokretljivost, uz stalne i brze promijene položaja tijela i elemenata tehnike.
- Zbog određenih karakteristika odbojke kao sporta (dijelovi tehnike koji su asimetrični zbog igranja jednom rukom) postoji osnovana sumnja, da su odbojkašice izložene faktorima koje mogu uzrokovati razvoj posturalnih deformiteta.
- Asimetričan oblik opterećenja u kombinaciji s velikim brojem skokova i doskoka na tvrdim podlogama vrlo nepovoljno utječe na lokomotorni aparat

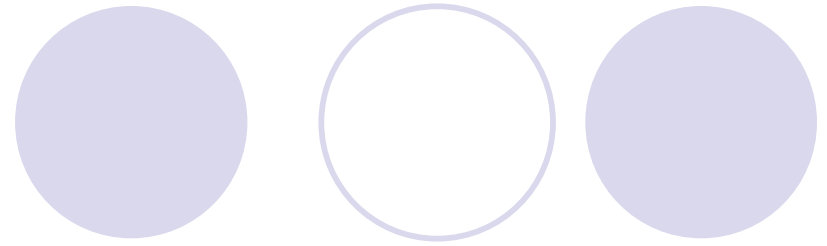
CILJ ISTRAŽIVANJA

Osnovni cilj istraživanja je utvrditi učestalost nepravilnosti u tjelesnom stavu kod mladih odbojkašica

Bitno je procijeniti koji tip tjelesnog držanja, koji prevladava kod odbojkašica kako bi se razjasnio mogući utjecaj odbojke na poremećaje u stato-dinamičkim odnosima sustava za kretanje.



METODE RADA



UZORAK ISPITANIKA

- Istraživanje je provedeno na uzorku od 118 odbojkašica članica tri odbojkaška kluba; OK “ Kaštela“ , OK „ Marina“ i OK „Trogir“.
- U ovom istraživanju su obuhvaćene odbojkašice starosne dobi od 8 do 16 godina, koje su bile raspoređene u tri grupe (grupa 1- od 8 do 10, grupa 2- od 11 do 13, grupa 3- od 14 do 16 godina).

UZORAK VARIJABLI

- Frontalno :

FUHO

FRAM

FLOP 1

FLOP 2

FZDJ

FKOL

FNZG

- Sagitalno:

SUHO

SRAM

SZDJ

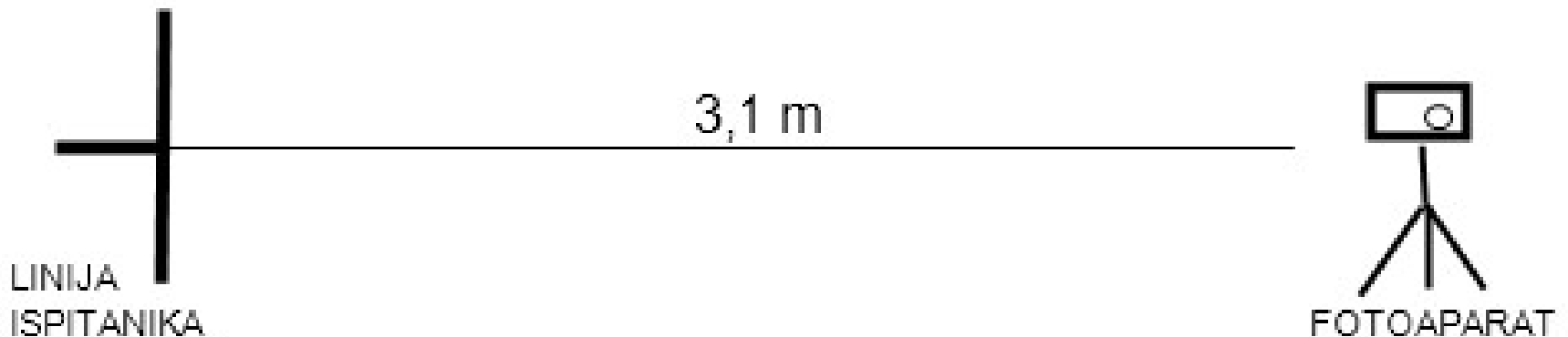
SKOL

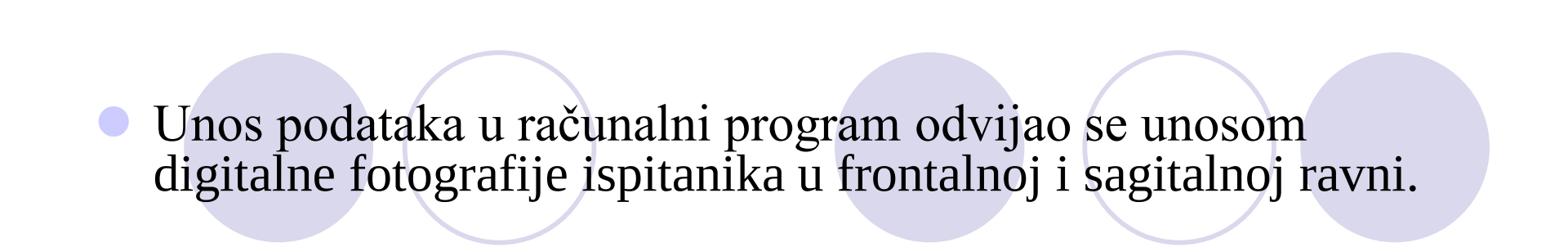
SNZG



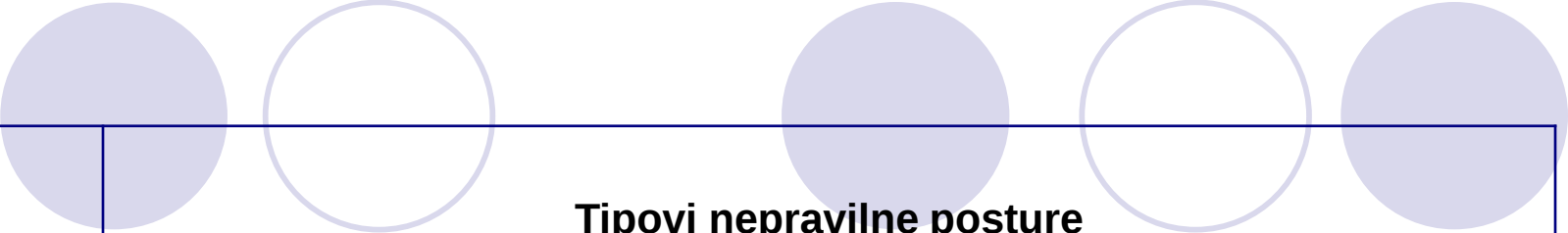
METODA MJERENJA

- Mjerenje pokazatelja tjelesnog držanja izvršeno je aparaturom (fotoapararat, računalo s softwareom „Posture Image Analyer“ Paušić, 2006.).



- 
- Unos podataka u računalni program odvijao se unosom digitalne fotografije ispitanika u frontalnoj i sagitalnoj ravni.
 - Na taj način je omogućena procjena nepravilnosti tjelesnog držanja koje su poznate kao kifotično, lordotično i skoliotično tjelesno držanje.
 - Cijeli postupak mjerenja, u svakom pokazatelju, bio je ponovljen tri puta kako bi se dobio mjerni instrument kompozitnog tipa s tri čestice. Dobiveni rezultati svih varijabli obrađeni su pomoću različitih statističkih metoda računalnim programom Statistica 7 (StatSoft, USA).

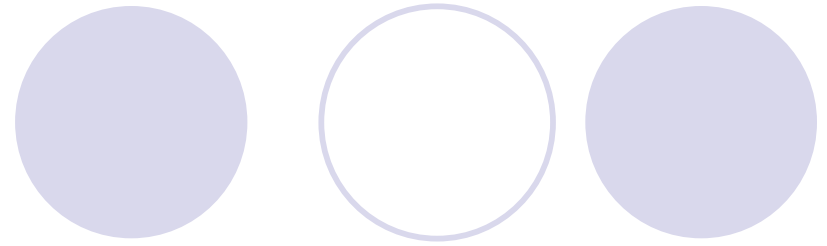
- 
- Rezultati pokazatelja tjelesnog držanja prvo su obrađeni deskriptivnom statističkom metodom, zatim je izračunata frekvencija (F) i postotak (%) pripadnosti ispitanika u pojedinoj kategoriji odnosno tipu tjelesnog držanja. Izračunate su frekvencije i postoci svih dobivenih tipova tjelesnog držanja. Korišten je hi- kvadrat test kako bi se utvrdile moguće razlike između subuzoraka unutar različitih tipova tjelesnog držanja.



Tipovi nepravilne posture

Grupa	Normalno	Desna skolioza	Kifo-lordoza	Lijeva skolioza	Lordoza	Ukupno
1 st F(%)	6(27,3%)	0(0%)	2(9,1%)	8(36,4%)	6(27,3%)	22(100%)
2 nd F(%)	23(35,9%)	10(15,6%)	0(0%)	25(39,1%)	6(9,4%)	64(100%)
3 th F(%)	16(50,0%)	4(12,5%)	0(0%)	12(37,5%)	0(0%)	32(100%)
Ukupno	45(38,1%)	14(11,9%)	2(1,7%)	45(38,1%)	12(10,2%)	118(100%)

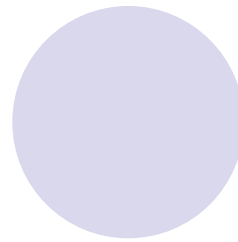
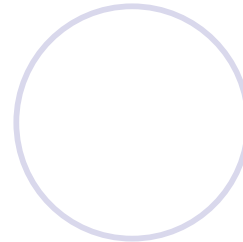
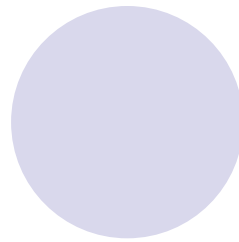
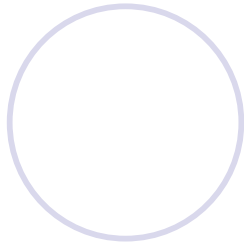
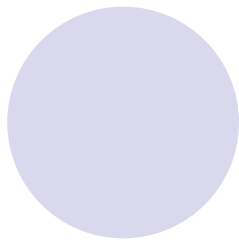
ZAKLJUČAK



- Rezultati ovog istraživanja na uzorku od 118 odbojkašica pokazuju postojanje pojedinih tipova nepravilnih tjelesnih držanja.
- Može se pretpostaviti da problem nepravilnih tjelesnih držanja kod odbojkašica je povezan sa redovitim bavljenjem odbojkom.
- Odbojka može imati i korektivan utjecaj na nepravilna tjelesna držanja, međutim najintenzivniji elementi u odbojci (smeč, servis) mogu utjecati na razvoj tipova nepravilnog tjelesnog držanja pogotovo kod djece koja se nalaze u adolescentskom razdoblju.

- 
- Trening treba prilagoditi dobi sportaša, s naglaskom na opću fizičku pripremu, a ne samo specifičnostima vezanima za taj sport.

Pravilan i sistematičan razvoj mladih odbojkašica može u velikoj mjeri spriječiti negativna djelovanja na posturu i u konačnici smanjiti rizik od ozljede.



HVALA NA PAŽNJI.....