

Adis Tabaković, Muhamed Tabaković in Almir Atiković

UČINKI 12-TEDENSKE IZOKINETIČNE VADBE ZA MOČ STABILIZATORJEV KOLENA IN UČINKOVITOST IZVEDBE TELOVADNIH PRESKOKOV

Namen raziskave je bil preveriti učinke izokinetične vadbe za moč mišic stabilizatorjev kolena in ali ta poveča učinkovitost izvajanja osnovnih telovadnih preskokov. Vključenih je bilo 60 merjencev, študentov Fakultete za šport in telesno vzgojo (povprečna starost $19,7 \pm 1,5$ let, teža $75,3 \pm 2,9$ kg, višina $179,8 \pm 6,7$ cm). Preiskovanci so bili razdeljeni v dve skupini, poskusno (EG) ($n=30$) in nadzorno (KG) ($n=30$). V okviru 12-tedenske vadbe je poskusna skupina (EG) poleg vaj v okviru rednega pouka na univerzi imela dodatno koncentrično izokinetično vadbo 3x tedensko na dinamometru Biodex System 3, medtem ko je nadzorna skupina (CG) imela samo vaje v okviru rednega pouka na univerzi. Rezultati so pokazali pomembne razlike ($p < 0,05$) med EG in CG, tako v povečanju moči mišic stabilizatorjev kolena kot v izvedbi telovadnih preskokov v korist EG. Zaključimo lahko, da je dodatna izokinetična vadba povzročila večji porast moči in tudi boljšo izvedbo telovadnih preskokov. Rezultate raziskave lahko uporabimo kot smernice za načrtovanje izokinetične vadbe moči mišic stabilizatorjev kolena, ki bodo pripomogle k boljši izvedbi telovadnih preskokov. Ker je na temo tega dela malo raziskav, ta raziskava predstavlja dober temelj in osnovo za nekatere prihodnje raziskave o učinkih izokinetične vadbe v orodni telovadbi.

Ključne besede: orodna telovadba, izokinetika, preskok, mišična vadba.

Fernanda Raffi Menegaldo, Marco Antonio Coelho Bortoleto in Mercè Mateu Serra

UMETNIŠKO-IZRAZNA RAZSEŽNOST TELOVADBE ZA VSE

Izrazno in poetično razsežnost Telovadbe za vse (GfA) pogosto prepoznavamo v sestavah na telovadnih predstavah, s čimer poudarjamo njeno sporazumevalno in uporabno vrednost. Namen te raziskave je bil razpravljati o umetniško-izrazni razsežnosti GfA na podlagi teorije Pierra Parlebasa in v družboslovnem pojmu športizacije. Posebna in nedokončana športizacija delovanja GfA vključuje odsotnost uradnih izražanj čustev z rokami, ki označujejo umetniško-izrazno razsežnost kot »moč«, ki je torej lahko ali pa tudi ne del dejavnosti GfA, glede na odločitev posamezne skupine. Ta razčlenitev nam omogoča razlikovanje GfA od drugih umetniških športov, kot sta ritmika in umetnostno drsanje, ter od drugih oblik umetnosti, kot sta ples in cirkus.

Ključne besede: telovadba; gibanje, umetniški šport, športizacija.