

# **EFEKTI ZAGRIJAVANJA RAZLIČITOG TRAJANJA NA RAST ZGLOBNE POKRETLJIVOSTI KOD UČENIKA JUNIORA SPORTISTA I NESPORTISTA**

Prof. dr Veselin Jovović

## **ABSTRAKT**

Na uzorku koji je brojao 360 ispitanika, oba pola, utvrđen je trend rasta zglobne pokretljivosti, zavisno od vremena trajanja zagrijavanja tjelesnim vježbanjem. Uzorak je izvučen iz populacije učenika III razreda Srednjoškolskog centra u Nikšiću (288-nesportisti) i članova-ica rukometnih klubova iz Nikšića, Danilovgrada i Podgorice (72 ispitanika-ice).

Primjonom šest testova utvrđen je nivo pokretljivosti zglobova kukova, ramena i kičmenog stuba, prije i nakon zagrijavanja organizma istim kompleksom vježbi u različitom trajanju po grupama (5, 10 i 15 minuta). Takođe, utvrđene su razlike zglobne pokretljivosti između osoba muškog i ženskog pola, kao i razlike između sportista i nesportista, istog uzrasta.

Rezultati istraživanja su pokazali da je pokretljivost organizma u direktnoj zavisnosti od zagrijanosti lokomotornog aparata. Optimalnim zagrijavanjem ona može da se poveća o do 30%.

**Ključne reči:** zglobna pokretljivost, zagrijavanje, tjelesna vježba