

ELEMENTI KOŠARKE KAO METOD U KOREKTIVNOJ GIMNASTICI

dr Sladjan Karaleić,
Fakultet za Fizičku Kulturu u Leposaviću

SAŽETAK

Kičmeni stub, kao filogenetski jedan od najmladjih segmenta ljudskog organizma, podložan je negativnom uticaju spoljašnjih faktora. Poremećaji kičmenog stuba, koji nastaju usled lošeg držanja tela ili nekih drugih uzroka, vrlo brzo prerastaju u fiksirane deformitete. Najbolji način za saniranje posturalnih poremećaja je korektivna gimnastika, što je i potvrđeno u dosadašnjim istraživanjima kod nas i u svetu. Kao jedna od metoda u korektivnoj gimnastici koristi se i košarka. Uticaj košarke na sanaciju poremećaja na kičmenom stubu, kao i na poboljšanje opšteg fiziološkog statusa organizma, pozitivan je u zavisnosti od pravilne primene. Ovaj rad predstavlja pokušaj objašnjenja uticaja pojedinih elemenata košarke na poremećaje kičmenog stuba u sagitalnoj i frontalnoj ravni. Analizom položaja pojedinih segmenata lokomotornog aparata kroz upražnjavanje košarke, kao dinamične sportske igre, dolazi se do pretpostavke o pozitivnom i negativnom uticaju košarke na funkcionalno poremećene delove mišićno-zglogno-koštanog aparata čoveka.

Ključne reči: košarka, korektivna gimnastika, metode, analiza elemenata, poremećaji kičmenog stuba, sanacija poremećaja