

Ενεργητικές διατάσεις

Ο σκοπός των ενεργητικών διατάσεων βασίζεται στην αρχή της μείωσης της αντίθετης δύναμης που ασκούν οι ανταγωνιστές μύες σε σχέση με τους αγωνιστές. Σε αυτή την αρχή, η ενεργοποίηση (σύσπαση) των ανταγωνιστών μυών (αντίθετων με αυτούς που βρίσκονται σε διάταση), θα αυξήσει τη χαλάρωση των μυών που διατάθηκαν. Για παράδειγμα, η διάταση των οπίσθιων μηριαίων μπορεί να εκτελεστεί με τον ποδοσφαιριστή ξαπλωμένο στο έδαφος και το πόδι τεντωμένο σε γωνία 90 μοιρών, σε σχέση με τον κορμό. Χρησιμοποιώντας ένα συναθλητή του για να κρατάει το πόδι του τεντωμένο σε αυτή τη στατική θέση, ο ποδοσφαιριστής εκτελεί σύσπαση των πρόσθιων μηριαίων (τετρακέφαλων) για λίγα δευτερόλεπτα, προσπαθώντας να κινήσει το πόδι του προς το έδαφος, επιτρέποντας έτσι στους αισθητήρες των οπίσθιων μηριαίων (μυών στόχων) να ενεργοποιήσουν τη χαλάρωσή τους. Μια τέτοια διάταση μας επιτρέπει να γυμνάσουμε τους μυς-στόχους, πέρα από το σημείο εκκίνησης. Πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη ποια είναι τα όρια σε κάθε διάταση, ώστε να αποφύγουμε τραυματισμούς. Πρέπει να αισθανόμαστε ένταση και όχι πόνο. Μπορούμε να επαναλάβουμε αρκετές φορές και να εφαρμόσουμε αυτή την τεχνική και στις άνω και κάτω περιοχές του σώματος. Χρησιμοποιούμε αυτόν τον τύπο διατάσεων κυρίως μετά την προπόνηση ή μετά τον αγώνα.

Διάταση οπίσθιων μηριαίων με τη βοήθεια συναθλητή



Στόχος: Οπίσθιοι μηριαίοι

Ο ποδοσφαιριστής ξεκινά με την πλάτη στο έδαφος και με τα πόδια τεντωμένα. Ο συναθλητής του σκύβει κάτω και μπροστά, φέρνοντας το πόδι που διατείνεται τεντωμένο ψηλά τοποθετώντας το στον ώμο του. Ο συναθλητής κρατάει το τεντωμένο πόδι, τοποθετώντας το ένα χέρι του κάτω από την επιγονατίδα και το άλλο πάνω από τα δάκτυλα του ποδιού. Ο ποδοσφαιριστής εκτελεί συστολή των μυών του μηρού (τετρακέφαλων) και προσπαθεί να πιέσει το πόδι προς το έδαφος. Κρατά τη στατική συστολή για 6 δεύτερα. Ενώ χαλαρώνει, ο συναθλητής



Ενώ χαλαρώνει, ο συναθλητής



του πρέπει να φέρει το πόδι που γυμνάζεται ψηλότερα, για να αυξήσει τη διάταση. Επαναλαμβάνει την ακολουθία δυο φορές ακόμη και ακολούθως αλλάζει πόδι.

Διάταση οπίσθιων μηριαίων με τη βοήθεια συναθλητή

Στόχος: Οπίσθιοι μηριαίοι

Ο ποδοσφαιριστής ξαπλώνει στο έδαφος με τα πόδια του τεντωμένα. Φέρνει το ένα του γόνατο στο στήθος του (όσο πιο κοντά μπορεί στο στήθος), ενώ ο συναθλητής του παίρνει θέση μπροστά, τοποθετώντας το ένα χέρι στο γόνατό του, και το άλλο στη φτέρνα του λυγισμένου ποδιού. Ενώ κρατά το γόνατο κοντά



στο στήθος, ο συναθλητής του πιέζει τη φτέρνα για να μην κινηθεί προς τα πίσω (προσομοιάζοντας σε άσκηση κάμψης του ποδιού). Κρατά τη στατική έκταση για 6 δευτέρα, μετά την οποία ο συναθλητής του εκτείνει το κάτω μέρος του ποδιού του ποδοσφαιριστή, κρατώντας το γόνατο κοντά στο σώμα του. Αφού επαναλάβει με αυτή τη σειρά άλλες δυο φορές, μπορεί να εκτείνει το κάτω μέρος του ποδιού του στη μεγαλύτερη δυνατή θέση. Επαναλαμβάνει την άσκηση στο αντίθετο πόδι.

Διάταση Καμπηρών του Ισχίου με τη βοήθεια συναθλητή

Στόχος: Τετρακέφαλοι και καμπήρες των ισχίων

Ο ποδοσφαιριστής ξαπλώνει μπρούμυτα στο έδαφος με τα πόδια σε έκταση. Ο συναθλητής του σκύβει κάτω, από την πλευρά του ποδιού που θέλουμε να γίνει διάταση, και τοποθετεί το ένα του χέρι χαμηλά στην πλάτη του πο-

