

Balansoefeninge is die grondslag tot sukses

deur Gys Smith, ASA Vlak II en VSAAV Vlak III

Balans kan verstaan word as die funksie van die sensuweestelsel, wat deur die sintuie beïnvloed word en wat die liggaam in ewewig bring en hou! Deur hierdie funksie te oefen, kan die atleet se liggaam opgelei word om beter gebruik te maak van die krag wat alreeds teenwoordig is. Hierdie balansversorgingsprosesse kan ook beskryf word as balansoefeninge. Die beoefening van die 6de sintuig – proprioepsie – verbeter die balans in die spiere, bene, hande en voete. Proprioepsie is die bewegingsgevoel.

Proprioception is the sense of the relative position of one's own part of the body and strength of effort being employed in movement. **Proprioception** is the process by which the body can vary muscle contractions in immediate response to incoming information regarding external forces, by utilizing stretch receptors in the muscles to keep track of the joint position in the body.

Voordele van balansoefeninge

1. Verbeter vaardighede asook tegniek van atletiekitem.
2. Verminder die risiko van beserings, want die liggaam beweeg altyd in balans/ewewig gedurende oefeninge en in die kompetisie-situasie!

Balansoefeninge word in twee groepe verdeel, nl. statiese (stabilisering) en dinamiese beweging. 'n Voorbeeld van statiese balansbeweging is as die atleet die “**birddog**” staande (op 'n gelyk vloer) doen.



As die atleet egter dieselfde oefening op 'n **“wobble board”/BOSU-bal** doen, is die balansoefening dinamies. [*Die BOSU-bal kan aan albei kante gebruik word*]



Wobble - bord

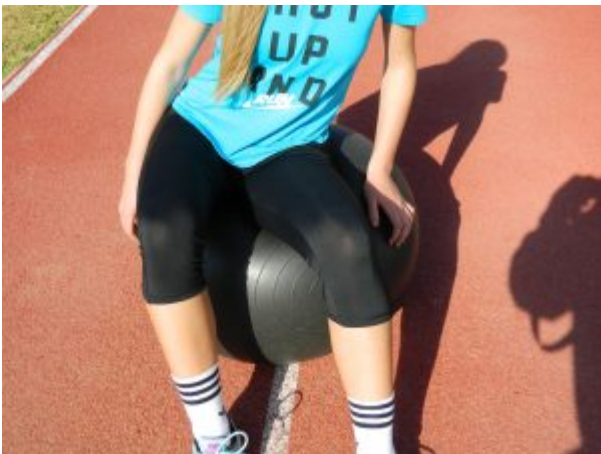
BOSU - bal





BOSU-bal, platkant onder
BOSU-bal, rondkant onder

Die gebruik van die **Swiss-oefenbal** lewer ook goeie resultate



Wanneer die BOSU-bal/"wobble board"/ oefenbal in enige oefening gebruik word, prikkel dit die heelryd die sentrale sensustelsel om regstellings te maak sodat die liggaam in balans/ewewig bly. Dit, op sy beurt, versterk die atleet se kernspiere in sy middellyf – die sogenaamde "core"! Tydens hierdie oefeninge word alle bindweefsel geaktiveer en alle spiere – klein en groot – word ingespan.

Goeie oefeninge is hurke/"squat"s, skoueroefeninge, eenbeenoefeninge, almal staande op die BOSU-bal (of "wobble board") of sittend op die Swiss-oefenbal en met of sonder handgewigte. [Sorg net vir ondersteuning, sodat AS die atleet sy balans verloor hy/sy nie val en seerkry nie!] Dieselfde oefeninge kan ook staties gedoen word, deur met die voete op "vaste " grond te staan – laasgenoemde is miskien minder effektief, maar speel wel 'n rol in die versterking van die liggaam se kernspiere en die bindweefsel tussen die verskillende spiere.

Hoe beter die atleet sy/haar liggaam in balans kan hou, hoe minder moeite ervaar die atleet om vloeiende bewegings uit te voer. Hoe sterker die bindweefsel tussen die spiere is, hoe meer effektief kan die enkels, voete en bene 'n bydrae tot die atleet se prestasie lewer.

'n Interessante eksperiment wat gedoen kan word, is om die oë te blinddoek terwyl balansoefening gedoen word. 'n Mens se oë en natuurlik ore is belangrike kontroles om balans te verseker...probeer hulle ook oefen deur innoverend oor die saak te dink.

Gevolgtrekking

Dit is alreeds bewys dat as afrigters balansoefeninge in hul programme insluit, hul atlete se prestasie sal verbeter.

Bron: Wikipedia vir definisie van Proprioepsie

Youtube