# Thesis for 7th Degree

## Odnowa biologiczna i urazowość na zawodach Taekwon-do na przykładzie Mistrzostw Polski Seniorów i Juniorów w latach 2002-2007.

Wykorzystywanie metod wspomagających w procesie treningowym jest uzasadnione tylko wtedy, gdy organizm zawodnika nie może samodzielnie osiągnąć stanu funkcjonalnego niezbędnego dla wzrostu poziomu adaptacji lub kiedy realizowane obciążenia zagrażają jego zdrowiu.

Taekwon-do jest sztuką walki, gdzie o skuteczności rywalizacji walki sportowej decyduje między innymi precyzacja ruchów, zdolność szybkiego podejmowania decyzji w celu wykonania odpowiedniej techniki oraz predyspozycje psychiczne, w mniejszym stopniu zdolności wytrzymałościowe i siłowe.

Stosowanie metod wspomagających dotyczy odpowiedniego nastawienia psychicznego i optymalnego pobudzenia procesów psychofizycznych.

Odnowa biologiczna na poziomie grup początkujących, średniozaawansowanych powinna być stosowana wyłącznie w celach profilaktycznych przed urazami oraz w razie zauważenia oznak przeciążenia. Na tym etapie treningu powinno stosować się zabiegi o wielokierunkowym oddziaływaniu na organizm, takie jak zabiegi wodne czy sauna. Działania wspomagające powinny być stosowane tylko na etapie mistrzowskim lub zawodniczym, które łączą się z ekstremalnymi obciążeniami treningowymi, nie ma uzasadnienia dla stosowania wspomagania dla etapów wcześniejszych.

Według prof. D. Poliszczuka jeden trening dziennie nie wymaga stosowania dodatkowego wspomagania, jeżeli zabezpieczone jest odpowiednie odżywianie, a obciążenia treningowe nie powodują przetrenowania lub przemęczenia.

W 1978 roku Gabe Mirkin w swojej pracy Pt. „*Sportsmedicine Book*” zaproponował określenie „RICE” dla działań, które należy wykonać po doznaniu

urazu sportowego przez zawodnika. Jest to skrót od słów rest – wypoczynek, ice – lód, compression – ucisk i elevation – uniesienie dotyczące kończyny.[1]

Analizując, na podstawie sprawozdań lekarskich, urazowość na Mistrzostwach Polski Juniorów i Seniorów taekwon-do w latach 2002-2007 ustaliłem, że:

- występuje stosunkowo niska urazowość nie przekraczająca średnio 10% uczestników,
- najczęściej występującymi urazami są: urazy nosa, otarcia i stłuczenia,
- większość urazów nie ma długotrwałych konsekwencji i nie jest przyczyną wykluczenia z czynnego uprawiania sportu. Biorąc pod uwagę, długi okres analizy (5 lat), żadna kontuzja odniesiona przez zawodników nie była podstawą do rezygnacji z uprawiania taekwon-do ani nie prowadziła do trwałego upośledzenia ruchowego,
- statystycznie więcej urazów występuje w grupie juniorów i są to urazy poważniejsze, dla porównania w tym okresie odnotowano cztery nokauty, podczas gdy w grupie seniorów tylko jeden,
- urazy wynikają z charakteru współzawodnictwa sportowego i są typowe dla dalekowschodnich sportów walki. Wniosek ten potwierdzają również wyniki badań prowadzone przez innych autorów zajmujących się tą tematyką,
- niektóre urazy mogą wynikać z faktu niedostatecznego przygotowania sportowego zawodników do współzawodnictwa sportowego, szczególnie w konkurencji walki, (zbyt wczesny udział w zawodach, bez opanowania umiejętności kontroli technik oraz skutecznej obrony),
- na podstawie literatury kierunkowej dotyczącej zagadnienia oraz własnych obserwacji dokonanych na zawodach sportowych stwierdziłem, że istnieje grupa środków odnowy biologicznej, która w sposób istotny poprawia restytucję zawodników podczas zawodów, tj.: odpowiedni masaż sportowy,

[1] Barszowski P., *Wspomaganie procesu treningowego*, wyd. COS Warszawa 2000, s. 239

schładzanie, czynny odpoczynek, sen, odpowiednie odżywianie, uzupełnianie płynów, elektrolitów i witamin, odpowiednie psychiczne nastawienie poprzez zmniejszenie stresu startowego.

Reasumując należy uznać, że taekwon-do jest dyscypliną stosunkowo bezpieczną mimo, że jest to sport walki. Wspomaganie treningu i odpoczynku na poziomie zawodniczym i mistrzowskim jest koniecznością. W swoich modelach treningowych wynikających ze specyfiki dyscypliny (sztuka walki) są zawarte elementy zapobiegające urazom, takie jak: konieczność osiągnięcia odpowiedniego stopnia szkoleniowego, umożliwiającego udział we współzawodnictwie sportowym, przygotowanie gibkościowe, które jest stałym elementem w każdej jednostce treningowej (we współzawodnictwie preferuje się techniki trudne, a te wymagają odpowiedniego poziomu gibkości). Regulamin zawodów narzuca rozwiązania techniczne a nie siłowe w konkurencji walki sportowej. W jednostce treningowej stosuje się techniki masażu, które uelastyczniają mięśnie. Zaletą taekwon-do jest jego wszechstronność, przez co nie ma oddziaływania na specyficzną grupę obciążeń stawów.

Zwróciłem uwagę, że większość trenerów w procesie treningowym nie programuje odnowy biologicznej.