

Materiał prasowy
Warszawa, 5 grudnia 2017 r.

O znaczeniu badań biomechanicznych w zapasach

Siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja i gibkość – to podstawowe zdolności motoryczne wykorzystywane w zapasach. Odpowiedzi na pytania które elementy są mocną stroną zawodnika, a które wymagają poprawy, dostarczą badania biomechaniczne. Przeszli je ostatnio czołowi polscy zapaśnicy w klinice ortopedii i medycyny sportowej Carolina Medical Center.

O sukcesie w sporcie na najwyższym światowym poziomie decydują szczegóły. Aby móc osiągać więcej, sportowcy powinni mieć świadomość swoich mocnych stron i umieć je wykorzystywać w konfrontacji z przeciwnikiem. Równie ważna jest wiedza o własnych słabościach – pozwala ona dostosować proces treningowy do indywidualnych potrzeb zawodnika, by móc te niedoskonałości minimalizować.

W listopadzie Carolina Medical Center podpisała umowę partnerską z Polskim Związkiem Zapaśniczym. – *Jako Partner Medyczny zapewniamy zawodnikom zrzeszonym w Związku opiekę z zakresu diagnostyki funkcjonalnej. Badania podsumowywane są raportem końcowym, a wnioski z niego płynące przekładane na indywidualny plan treningowy dla każdego zawodnika. Trener przygotowania motorycznego, na bieżąco monitoruje postępy treningowe* – mówi **Łukasz Luboiński, Ordynator Carolina Medical Center.**

Zawodnicy przeszli trzy rodzaje testów. **Badania biomechaniczne** polegały na analizie wideo wyskoku – wysokości oraz mocy kończyn dolnych podczas wyskoku i zeskoku; następnie zawodnicy przeszli badanie stabilograficzne, podczas którego oceniano zdolności układu mięśni do utrzymywania stabilnej pozycji ciała podczas stania jedno nogę. To bardzo istotny pomiar szczególnie w kontekście zapobiegania kontuzjom – im słabsze mięśnie, tym gorsza stabilizacja, a co za tym idzie, większe ryzyko urazów. Określono również maksymalną wartość siły mięśniowej podczas ruchu w danym stawie.

Kolejnym etapem testów była **ocena motoryczna**. Polega ona na wykonaniu 7 ćwiczeń, których celem jest zidentyfikowanie ewentualnych ograniczeń funkcjonalnych i asymetrii ruchu. **Zawodnicy przeszli również analizę poziomu wytrzymałości siłowej** – wykonywali serię ćwiczeń z obciążeniem zewnętrznym – łącznie 25 minut pracy z intensywnością bliską 100 proc. Po zakończonym teście zawodnikom zmierzono poziom kwasu mlekowego i określono poziom ich wytrzymałości siłowej – tłumaczy **Dorian Łomża, trener przygotowania motorycznego.**

– *Cieszę się z nawiązania współpracy z Carolina Medical Center. Jestem bowiem w pełni przekonany o słuszności badań biomechanicznych. Ich wyniki dostarczyły nam wielu istotnych wskazówek dotyczących tego, jak pracować z poszczególnymi zawodnikami. Wiemy już jakie aspekty wymagają poprawy, teraz czeka nas konsekwentna praca* – mówi **Andrzej Supron, Prezes Polskiego Związku Zapaśniczego.**

Więcej informacji o Carolina Medical Center w Warszawie na www.carolina.pl

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel.: 885 990 904

e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Clinic of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl