

Tytuł rozprawy doktorskiej: Stretching dynamiczny a wzorce ruchowe kończyn górnych i zakres ruchów zespołu stawów obręczy barkowej u osób trenujących kickboxing

Autor: Izabela Trojanowska

Streszczenie

Wprowadzenie: Kickboxing, muay thai, boks i mieszane sztuki walki stają się coraz bardziej popularne. Popularność kickboxingu rośnie bardzo szybko i szacuje się, że trenuje go około 1 miliona osób na całym świecie. Długotrwałe obciążenie treningiem i udział w imprezach sportowych mogą prowadzić do specyficznych dla danej dyscypliny adaptacji funkcjonalnych i strukturalnych aparatu ruchowego sportowca. Postawa ciała u osób trenujących stójkowe sporty walki to specyficzne połączenie ustawienia górnej części ciała wraz z kończynami górnymi i dolnymi. Kickbokserzy przyjmują przygarbioną sylwetkę, z wysuniętą w przód głową. Utrzymanie prawidłowej gardy wymaga protrakcji łopatek i wysunięcia ramion do przodu. Ze względu na specyficzną postawę ciała w sportach walki i wymuszone wzorce posturalne, osoby trenujące tego typu sporty są narażone na niekorzystne skutki adaptacji treningowej, wpływające na postawę ciała, szczególnie na zmiany zakresu ruchów w stawach ramiennych i obręczy barkowej. Stretching jest strategią powszechnie stosowaną przed ćwiczeniami, ponieważ wykazano, że zwiększa zakres ruchu wokół stawu, a także uważany jest za skuteczną strategię prewencji urazów sportowych. Stretching statyczny ma szkodliwy wpływ na układ nerwowo-mięśniowy, co z kolei może osłabić wydajność mięśni. W związku z tym, alternatywą przygotowania do treningu jest stretching dynamiczny, może zwiększyć zakres ruchu wokół stawu bez pogorszenia właściwości układu nerwowo-mięśniowego i wydajności

mięśniowej. Brakuje jednak badań, oceniających wpływ stretching dynamicznego na korektę wzorców ruchowych i w konsekwencji na zdolności szybkościowe, szczególnie wśród kickbokserów.

Cel: Określenie czy 8-tygodniowy, autorski program stretchingu dynamicznego, wprowadzony jako część treningu kickbokserów wpływa na jakość ich wzorców ruchowych kończyn górnych i zakresy ruchów zespołu stawów obręczy barkowej. Dodatkowo określenie, czy w czasie realizacji programu stretchingu dojdzie do zmian szybkości ruchów kończyn górnych w uderzeniach prostych.

Materiał i metody: W badaniach wzięło udział 20 mężczyzn trenujących kickboxing. Przed rozpoczęciem programu interwencji stretchingu dynamicznego wykonano pomiary badania I (pre-test), a po zakończeniu - badania II (post-test). Pomiary objęły w pierwszej kolejności część morfologiczną - wysokości i masy ciała oraz składu ciała. W drugiej kolejności mierzone były parametry ruchomości, wzorce ruchowe oraz szybkość i częstotliwość ruchów. Obliczenia wykonano w certyfikowanej Pracowni Badań Biokinetyki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Wyniki: Osoby trenujące kickboxing charakteryzują się wysokim poziomem masy mięśniowej i niskim poziomem tkanki tłuszczowej. Stwierdzono u nich deficyty zakresu ruchów w zespole stawów obręczy barkowej, największy w ruchu rotacji wewnętrznej stawów ramiennych i pogorszoną jakość wzorców ruchowych dla kończyn górnych wraz z towarzyszącymi im asymetriami. Po ośmiotygodniowym programie SD, w grupie eksperymentalnej istotnie statystycznie obniżył się poziom tkanki tłuszczowej, a także poprawiły się zakresy ruchów zespołu stawów obręczy barkowej oraz wzorzec ruchowy kończyn górnych. Ponadto, nastąpiła istotnie statystycznie poprawa prędkości ruchów obu kończyn górnych w uderzeniach prostych oraz częstotliwości ruchów w serii uderzeń. Szanse osób podejmujących SD, jako element dodatkowy

w treningach, na poprawę zakresów ruchów stawów kończyn górnych i szybkość ruchów, są bardzo duże.

Wnioski: Trening kickboxingu niesie ze sobą pozytywne, jak i negatywne zmiany w organizmie. Zmian w poziomie tkanki tłuszczowej upatrywać należy raczej w innych czynnikach aniżeli w SD. SD zaimplementowany do treningu, jest bardzo efektywnym i skutecznym sposobem poprawy zakresów ruchów kończyn górnych w zespole stawów obręczy barkowej oraz jakości wzorców ruchowych. Stosowanie SD przynosi korzyści w postaci pozytywnego kształtowania częstotliwości i prędkości ruchów w uderzeniach prostych.

Trofejowski Izabela

24.06.2021