

## **Válogatott birkózók teljesítményét javítja a gyógytornász-fizioterapeuta bevonása az edzésbe**

Bacsikai Katalin és Vadas Judit gyógytornász-fizioterapeuta, valamint dr. Molnár Szabolcs ortopéd orvos a Magyar Gerincgyógyászati Társaság 2014. évi konferenciáján arról számolt be, hogy a válogatott birkózók edzőprogramjába bevonták a gyógytornász-fizioterapeutát és ennek milyen hatása volt a birkózókra.

A gyógytornász-fizioterapeuta az egyik válogatott férfi birkózó sérülését kezelte, és a kezelés eredményét látva a sportoló megkérte őt, jöjjön el az edzésére is. Így történt, és a birkózók olyan jónak érezték a gyógytornász-fizioterapeuta részvételét az edzésükben, hogy ezt rendszeresítették, sőt második gyógytornász-fizioterapeutát is felkértek.

A gyógytornászok az edzésbe olyan mozgásokat, gyakorlatokat építettek be, melyek javították az ízületek helyzetértékelését és az egyensúly különböző testhelyzetekben történő megtartását, s emellett fejlesztették a törzset megtartó izmok és számos más izomcsoport összehangolt munkáját. A gyakorlatok végzése közben a tudatosság növelése is fontos, ezért a gyógytornász-fizioterapeuták külön figyeltek arra is, hogy a sportolók testtudatát, izomtudatát és izomegyensúlyát is kialakítsák. (Figyeljük meg, hogy ha azt mondják nekünk: állítsd a medencédet középhelyzetbe – akkor legtöbbünknek bizony fogalmunk sincs, miről van szó. Vagy ha azt mondják, zárjuk össze a lapockát – ezt sem értjük, nemhogy megcsinálni tudnánk. – Ezek egyszerű példák az izomtudat, testtudat meglétére vagy hiányára. Miközben mindezt egy óvodásnak is könnyen meg lehet tanítani, ha törődünk vele és odafigyelünk rá.)

Az edzés ilyen gazdagítása azzal az eredménnyel járt, hogy a résztvevő válogatott birkózók sérülései csökkentek, eredményeik pedig igen szépen javultak. Persze, hiszen a megfelelő izmok tudatos működtetésével jobban meg tudták tartani magukat a különböző birkózási testhelyzetekben. A 2014. decemberi beszámoló szerint a 2013. VB, 2014. EB és VB összesen 8 kötött és 3 szabadfogású érmes helyezést, köztük 3 aranyérmet hozott!

Az eredmények alapján széles körű együttműködés kialakítása lenne ésszerű a birkózók edzői, szövetségi kapitányai és a gyógytornász-fizioterapeuták között.

Hasonló eredmények születnek más sportágak esetén is, ha gyógytornászok vizsgálják meg a sportolók edzéseit: általában az derül ki, hogy a gyógytornász-fizioterapeuta bevonása a sportolók edzésébe a sportsérüléseket csökkentené, az eredményeket javítaná. Ide tartozó fejlemény, hogy a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságának van egy sporttal foglalkozó munkacsoportja, tehát van hová fordulnia annak, aki valamely sportágban a sportolók jobb eredményességét és kevesebb sérülését szeretné elérni.

Budapest, 2023. február 6.

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.