

Wpływ treningu karate - kata na postawę ciała sportowca

Trening karate wpływa na poprawę sprawności fizycznej, jednakże wyczynowy trening sportowy (kata) wykazuje również bezpośredni i długofalowy wpływ na postawę ciała oraz bóle mięśniowo-szkieletowe elitarnych zawodników.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

W badaniu wzięło udział dwunastu elitarnych zawodników polskiej Kadry Narodowej w karate olimpijskim (kata). Badanie zostało przeprowadzone z zastosowaniem protokołu badania przekrojowego, wykorzystujące metody obserwacji i eksperymentu naturalnego dla oceny nagłego (po treningu karate) i długofalowego (lata treningu karate) wpływu wyczynowego treningu kata na krzywizny kręgosłupa i pochylenie miednicy w płaszczyźnie strzałkowej oraz ruchomość stawów ramiennych, biodrowych oraz odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa.

Wyniki badania wskazały, iż wyczynowy trening karate (kata) indukuje bezpośrednie zmiany w głębokości i ruchomości lordozy lędźwiowej i pochylenia miednicy w pł. strzałkowej (zmniejszenie). Ponadto długofalowym efektem wyczynowego treningu karate (kata) wydają się być zmiany strukturalne odcinka lędźwiowego kręgosłupa (hipolordoza lędźwiowa) połączone z przodopochyleniem miednicy oraz zmiany funkcjonalne w stawach ramiennych i biodrowych (zmniejszenie ruchomości). Co więcej, występujące dolegliwości mięśniowo-szkieletowe wydają się być powiązane zarówno z adaptacjami układu mięśniowo-

szkieletowego na skutek jednostki treningu karate (kata), jak również mogą występować jako efekt długoletnich adaptacji biomechanicznych.

Ponadto, wyniki badania wskazują potrzebę implementacji ćwiczeń kompensacyjnych, uwzględniających poprawę rotacji wewnętrznej i zewnętrznej stawów ramiennych oraz biodrowych jak również ruchomości odcinka lędźwiowego kręgosłupa u wyczynowych karatek. Uzyskane wyniki mogą przyczynić się do tworzenia kompensacyjnych programów treningowych, a także pozwolą one na ułatwienie fizjoterapeutom projektowanie specjalistycznych terapii dla sportowców z problemami posturalnymi.

Gaweł, E., & Zwierzchowska, A. (2024). The Acute and Long-Term Effects of Olympic Karate Kata Training on Structural and Functional Changes in the Body Posture of Polish National Team Athletes. *Sports*, 12(2), 55. <https://doi.org/10.3390/sports12020055>