

***OSVRT NA DOMAĆA SENIORSKA TAKMIČENJA 2007/2008.
-DA LI BAŠ TAKO MORA BITI ?***

U proteklom periodu bili smo svedoci promene strukture i težine povreda na domaćim seniorskim takmičenjima u odnosu na prethodni period. Promene su prilično drastične i zahtevaju detaljnu analizu.

Povrede ramena u karateu nisu do sada bile tako česte, pogotovo kod seniora kod kojih je muskulatura ramenog pojasa izgrađena kroz sistem dugogodišnjeg treninga. Poslednja takmičenja na kojima sam prisustvovao, prvenstvo Vojvodine održano 15.03.2006. godine u Staroj Pazovi i prvenstvo Srbije održano nedelju dana kasnije u Beogradu to opovrgavaju. Naime, na oba takmičenja su se dogodile dve luksacije ramena, obe kod takmičara teške kategorije i obe u završnom delu finalnih mečeva. Po tipu, obe luksacije su bile prednje sa sličnim mehanizmom nastanka. I jedna i druga zbog lečenja zahtevaju period dužeg odsustva sa treninga i takmičenja. Povreda kadetskog reprezentativca nekoliko meseci ranije, koja se završila operativnim zahvatom i povrede ramena na takmičenju Prve nacionalne Premijer lige zahtevaju detaljnu analizu sistema treninga i nivoa kondicione, tehničke i taktičke pripreme takmičara. Da li su se ove povrede mogle izbeći? Verovatno da, ali o tome treba konačno da se izjasne stručnjaci drugog profila.

Zbog sve većih zahteva koje pred takmičare i trenere postavlja sistem takmičenja zglobovi trpe ogromna opterećenja. Posebno su ugroženi skočni zgob, koleno, kuk, rame i lakat. Zato ne čude povrede baš tih zgobova na pomenutim takmičenjima. Povrede medijalnog kolateralnog ligamenta seniorskog reprezentativca i takmičara u Premijer ligi su se takođe mogle izbeći. Sve u svemu, pomenuti zglobovi u savremenom karateu traže poseban tretman, a vezivna tkiva i mišići koji ih okružuju, dugogodišnje vežbe sistematskog jačanja. Povreda ključne kosti, kontuzije lakta i povrede nosne kosti se nisu mogle predvideti i one ulaze u procenat povreda na takmičenjima koja se uvek mogu desiti u žaru borbe, ali njihovo povećanje nas upozorava.

Sve u svemu, dužnost nas koji se nalazimo u različitim ulogama pored tatamija je da pomognemo da se telo sportiste što bolje pripremi za napore koji ga očekuju na takmičenjima, da bi povrede koje se mogu izbeći sveli na najmanji mogući nivo, a sportistima omogućili postizanje što boljih sportskih rezultata.

Moramo postaviti pitanje kako mi to radimo i kako realizujemo trenažni proces? Opomene već stižu!

U prilogu su povredne liste sa poslednjih takmičenja.

LISTA POVREDA (REKAPITULACIJA)

Takmičenje: Prvenstvo Srbije za seniore

Datum: 22.03.2008. Mesto: Beograd

	Lake povrede		Srednje teške		Teške	
	Muško	Žensko	M	Ж	M	Ж
GLAVA	3					
OČI			1			
ARKADA			1			
UVO						
NOS		2	4		2	
VILICA	4	3				
USTA			3	2		
VRAT						
GRKLJAN	2	1				
GRUDNI KOŠ						
LEĐA						
STOMAK		3				
GENITALIJE		2				
KUK						
NADKOLENICA						
KOLENO	3					
PODKOLENICA						
STOPALO	2					
PRSTI NOGE						
RAME					1	1
NADLAKTICA LAKAT			1			
PODLAKTICA						
ŠAKA	4	2			1	
PRSTI ŠAKE						
UKUPNO	18	15	10	2	4	1

Lekar Dr Ivan Lukić

Lekar Dr Dragan Dunđević

Predsednik lekarske komisije KFS, Dr Ivan Lukić

LISTA POVREDA (REKAPITULACIJA)

Takmičenje: Prvenstvo Vojvodine

Datum: 15.03.2008. Mesto: Stara Pazova

	Lake povrede		Srednje teške		Teške	
	Muško	Žensko	M	Ж	M	Ж
GLAVA						
OČI	1					
ARKADA	1					
UVO						
NOS			1		1	
VILICA	1					
USTA			1			
VRAT						
GRKLJAN		1				
GRUDNI KOŠ						
LEĐA						
STOMAK		1				
GENITALIJE	1					
KUK						
NADKOLENICA						
KOLENO		1			1	
PODKOLENICA						
STOPALO						
PRSTI NOGE			1			
RAME						1
NADLAKTICA						
LAKAT			1			
PODLAKTICA						
ŠAKA						
PRSTI ŠAKE						
UKUPNO	4	3	4		2	1

Lekar Dr Ivan Lukić

Predsednik lekarske komisije KFS, Dr Ivan Lukić