

STRESZCZENIE ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

Imię i nazwisko autora rozprawy: mgr Magdalena Superson

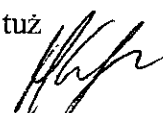
Promotor rozprawy: dr hab. Kazimierz Witkowski

Promotor pomocniczy: dr Jarosław Maśliński

Temat rozprawy doktorskiej: „Skład ciała a potencjał motoryczny zawodników judo w wybranych kategoriach wagowych”

Judo sportowe jest dyscypliną o charakterze szybkościowo-siłowym i wymaga od zawodników wysokiego poziomu przygotowania motorycznego. Walkę cechują naprzemienne okresy wysiłku o wysokiej i niskiej intensywności. Czynności rywalizacyjne składają się z trzech sekwencji: walki o uchwyt, walki zasadniczej (w której odbywa się atak, obrona, wykonanie chwytów) oraz przerwy. Średni czas pojedynczej sekwencji w walce wynosi od 7 s do 35 s. W stojce czas trwania pojedynczej sekwencji to 18,9 s, a w parterze 15,79 s. Wysiłek w judo sportowym opiera się na trzech procesach przemian energetycznych. Elementy zasadnicze podczas walki wykorzystują wydolność beztlenową. Rzuty stanowią ponad 90% wszystkich efektywnie wykonanych elementów technicznych podczas walki.

Regulowanie masy ciała w sportach walki, w tym judo, jest obszarem budzącym zainteresowanie naukowców. Jednak badania w tym zakresie mają znaczne ograniczenia, wynikające z braku spójnych praktyk pomiaru masy ciała przed zawodami w różnych sportach walki i nieufności zarówno zawodników, jak i trenerów. Ponadto sportowcy często nie chcą ujawniać zwyczajowych procedur regulowania masy ciała. Utrata masy ciała zawodników sportów walki w ostatnim tygodniu przed zawodami zwykle nie jest skorelowana z redukcją tkanki tłuszczowej. Z tego względu punktem wyjściowym do ograniczenia inwazyjnych metod manipulacji jest utrzymanie masy ciała zawodnika na poziomie nieprzekraczającym o więcej niż 5% masy umożliwiającej start w założonej kategorii wagowej. Ten pułap umożliwi bezpieczną redukcję do wyznaczonego poziomu startowego. Obecnie nawet zawodnicy wyższych klas sportowych nie traktują rekompozycji składu masy ciała jako narzędzia do osiągnięcia najwyższego poziomu przygotowania sportowego. Takie praktyki często wiążą się z koniecznością zastosowania zbyt gwałtownych technik regulowania masy ciała bezpośrednio przed zawodami. Wiele badań potwierdza negatywny wpływ redukcji masy ciała tuż



przed oficjalnym ważeniem. Ponadto nadmierne restrykcje żywieniowe wymuszone nadmierną chęcią redukcji masy ciała bezpośrednio przed turniejem wpływają negatywnie na motoryczność i kondycję psychiczną zawodników.

Celem pracy było określenie składu ciała zawodników trenujących judo oraz określenie poziomu komponentów tkankowych, który istotnie oddziałuje na efekty treningowe w grupie badanych.

W badaniach uczestniczyło 54 zawodników judo, z minimalną długością stażu treningowego wynoszącą 6 lat. Badania były prowadzone od października 2017 roku do marca 2018 roku na terenie Wrocławia i Warszawy. Analizę składu ciała wykonano za pomocą analizatora Tanita BC-418MA. Analizator posiada atest i potwierdzenie do klinicznego zastosowania. Potencjał motoryczny określono przez poziom pojedynczych zdolności motorycznych badanych zawodników judo na podstawie ośmiu prób sprawnościowych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) w opracowaniu Pilicza i wsp. 2003. Analizy statystyczne przeprowadzono za pomocą programu IBM SPSS Statistics w wersji 25.

W badaniach wykazano, iż wyższemu poziomowi beztuszczowej masy ciała badanych zawodników wtórował wzrost poziomu tkanki tłuszczowej.

Awans do grupy zawodników klasy mistrzowskiej wiązał się z wyraźnie zauważalnymi istotnymi różnicami w składzie ciała w porównaniu z pozostałymi klasami. Wskazywać to może na precyzyjne dopasowanie do danej kategorii wagowej tych zawodników. Zawodnicy klasy mistrzowskiej byli lepiej przygotowani pod względem zdolności siłowych i szybkościowych, co potwierdza ważność tych dwóch parametrów w walce sportowej. Wyższa beztuszczowa masa ciała generowała wyższy poziom siły u zawodników, jednak towarzyszył jej niższy poziom wytrzymałości. W związku z tym należałoby w treningu zawodników wszystkich badanych poziomów zwrócić uwagę na rozwój tej zdolności motorycznej w procesie treningowym. Hipertrofia mięśniowa i związany z tym wzrost masy ciała badanych zawodników przy obniżeniu poziomu tkanki tłuszczowej był pożądanym czynnikiem wpływającym na wzrost potencjału motorycznego.

