

Tytuł: Świadomość ruchu w profilaktyce uszkodzeń sportowych

Autor: Krzysztof Ficek

Większość porażek w sporcie doznajemy z powodu samych siebie. Ich miernikiem są punkty, metry, bramki, sekundy. Gorzej gdy ceną jest zdrowie. Liczba uszkodzeń w obrębie narządu ruchu podczas aktywności fizycznej zainspirowała Światową Organizację Zdrowia do ogłoszenia pierwszej dekady XXI wieku czasem troski o kości i stawy. Nie wydaje się żeby po tym dziesięcioleciu udało się stworzyć skuteczny model prewencji uszkodzeń sportowych. Jednak nawet rozwiązania systemowe będą nieskuteczne, gdy amator ruchu nie nauczy się siebie, zachowań własnego ciała w przestrzeni, poczucia własnego rysunku ruchu, alfabetu podstawowych liter ruchu, dopiero których poznanie pozwala tworzyć wiersze i powieści.

Siła zachęty często środowiskowej lub komercyjnej do aktywności fizycznej powinna odpowiadać motywacji spojrzenia w siebie dla uzyskania odpowiedzi gdzie ruchowo jestem i gdzie chcę iść, jaką drogę mam wybrać, jakich przewodników słuchać. Najprostszy sposób wniknięcia w siebie to zwrócenie uwagi na własny oddech, który jest kontaktem świata zewnętrznego z tajemnicą wnętrza, ruchem dzięki któremu żyjemy. Uruchomienie podstawowej funkcji mięśni oddechowych koegzystuje z łańcuchami mięśniowymi i taśmami powięzi których synergia działania umożliwia stworzenie emocjonalnego zjawiska ruchowego opartego na muzyce zwanego tańcem.

Ortopedyczne doświadczenia oparte na powyższej filozofii rozumienia ruchu przedstawiają w postaci prezentacji wielomiejscową mozaikę typowych i kazuistycznych zagrożeń kontuzjami podczas pracy motorycznej ukierunkowanej na aktywność taneczną.