

## **Bioterapija u sportu po metodi Zdenka Domančića**

Bioterapiju po metodi Zdenka Domančića koriste u prvome redu ljudi s manjim ili većim kroničnim zdravstvenim problemima. Postoje, međutim, i skupine zdravih kojima je Metoda Domančić itekako potrebna. Radi se o sportašima: djeci, mladima, odraslima, amaterima ili profesionalcima. Ako žele rezultate, moraju redovito trenirati. Tijekom tih treninga, kao i natjecanja, dolazi do umora, upalnih procesa, lakših ili težih ozljeda.

Osim redovite medicinske skrbi, sportaši u pravilu dobivaju i tretmane od fizioterapeuta ili masera. Sve to često nije dovoljno, i ovdje u pomoć priskače bioterapija.

U sportu se bioterapija može koristiti:

- Tijekom rehabilitacije nakon ozljede
- Kao način mobilizacije prije treninga ili natjecanja
- Tijekom oporavka nakon treninga ili natjecanja

Ozljede su neugodna stvar, osobito kod profesionalaca koji se žele što brže vratiti redovnom ritmu treniranja i natjecanja.

S bioterapijom se može krenuti nakon pružanja medicinske pomoći. Rezultati su često zapanjujući, ili - kako je jedan liječnik opreznije rekao - „iznenađujuće dobri“.

Do poboljšanja stanja dolazi zbog pojačane cirkulacije, koja je u fazi rehabilitacije bitna. Pojačani protok krvi dodatno „hrani“ mišiće kisikom, utječe na podmazivanje zglobova, tetiva i ligamenata koji postaju elastični, fleksibilni. Rane nakon operacija zarastaju brže, a bolovi se značajno smanjuju ili nestaju.

Moje osobno iskustvo upozorava na problem liječničke skepse. Potvrđena je činjenica da Metoda bitno ubrzava tijek oporavka, no liječnici često ne vjeruju u ono što vide, i striktno se drže uobičajenih procedura. Sportašu zabranjuju da ranije započne s treningom, iako objektivni nalazi, i subjektivan osjećaj sportaša, upućuju na to da nema razloga za daljnje sportsko suzdržavanje.

Prije treninga, a posebno uoči natjecanja, bioterapija po metodi ZD može se pokazati iznimno učinkovitom.

Energija pozitivno djeluje na koncentraciju, fokusiranost, izdržljivost, čak i na smanjenje treme. Njezine koristi posebno će osjetiti djeca, mladi sportaši i natjecatelji u pojedinačnim sportovima.

Kod sportaša su bitni trening i oporavak. Prekratko vrijeme, ili neadekvatni postupci kod oporavka, utjecat će na moguće ozljede, na osjećaj „pretreniranosti“, kao i na kvalitetu nastupa na natjecanju. Za dobar oporavak važni su san, prehrana, razne vrste masaža, toplo/hladne kupke, boravci u barokomori itd.

Mnogi sportaši, međutim, nisu upoznati s podatkom da se tijekom desetminutne bioterapije mogu oporaviti brže, lakše, ugodnije i efikasnije negoli s metodama na koje su navikli.

Sreću i izazov predstavljalo je za mene sudjelovanje u „pionirskom“ istraživanju u lipnju 2013. godine na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu, pod nazivom: „Evaluacija utjecaja bioenergije na fiziološke parametre u oporavku nakon visoko intenzivnih podražaja“.

Bio je to diplomski rad, koji je potvrdio tezu o povoljnom utjecaju bioenergije na fiziološke parametre označene kao indikatore umora.

„Od analiziranih fizioloških indikatora oporavka, potrošnja kisika i frekvencija srca svojim su rezultatima pokazali jasnu sklonost snižavanju vrijednosti tijekom primanja bioenergije“. Drugim riječima, djelovanjem bioenergije brže se postiže „homeostaza“ što je cilj svakog organizma. Zbog toga je sportaš prije spreman za nove napore bilo na treningu ili natjecanju, a što je posebno važno u današnje vrijeme kada se od sportaša traži da gotovo prelazi preko „granica mogućeg“.

Sport je važan. Zakonom se „uređuje kao djelatnost kojom se djeci, mladeži i odraslima omogućuje zadovoljavanje potreba za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, sportsko izražavanje i stvaralaštvo, **očuvanje i unapređivanje zdravlja** i postizanje sportskih rezultata na svim razinama natjecanja.“.

Nadam se i očekujem da će zainteresirani građani i zdravstvene institucije prepoznati važnost Metode Domančić u sportu. Primjena Metode u sportu djeluje, kao i sam sport, na opće razvijanje *zdravlja*. Ali i više od toga: bitno utječe na brži oporavak, na bolju pripremljenost sportaša, time i na njegove bolje rezultate.