

PROJEKT BADAWCZY: *Zastosowanie termografii w określeniu profilu termalnego zawodników Masters w Lekkiej Atletyce i wpływ zawodów na temperaturę skóry.*

Wydział Wychowania Fizycznego i Nauk o Sporcie Politechniki w Madrycie (INEF-UPM) i Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie (AWF) we współpracy z Hiszpańską Federacją Lekkiej Atletyki (RFEA) oraz Europejskim Stowarzyszeniem Lekkiej Atletyki Masters (EMA) w trakcie nadchodzących Halowych Mistrzostw Europy w Lekkiej Atletyce Masters (19-24.03.2018) w Madrycie będzie prowadziło badania naukowe pt. "*Zastosowanie termografii w określeniu profilu termalnego zawodników Masters w Lekkiej Atletyce i wpływ zawodów na temperaturę skóry*".

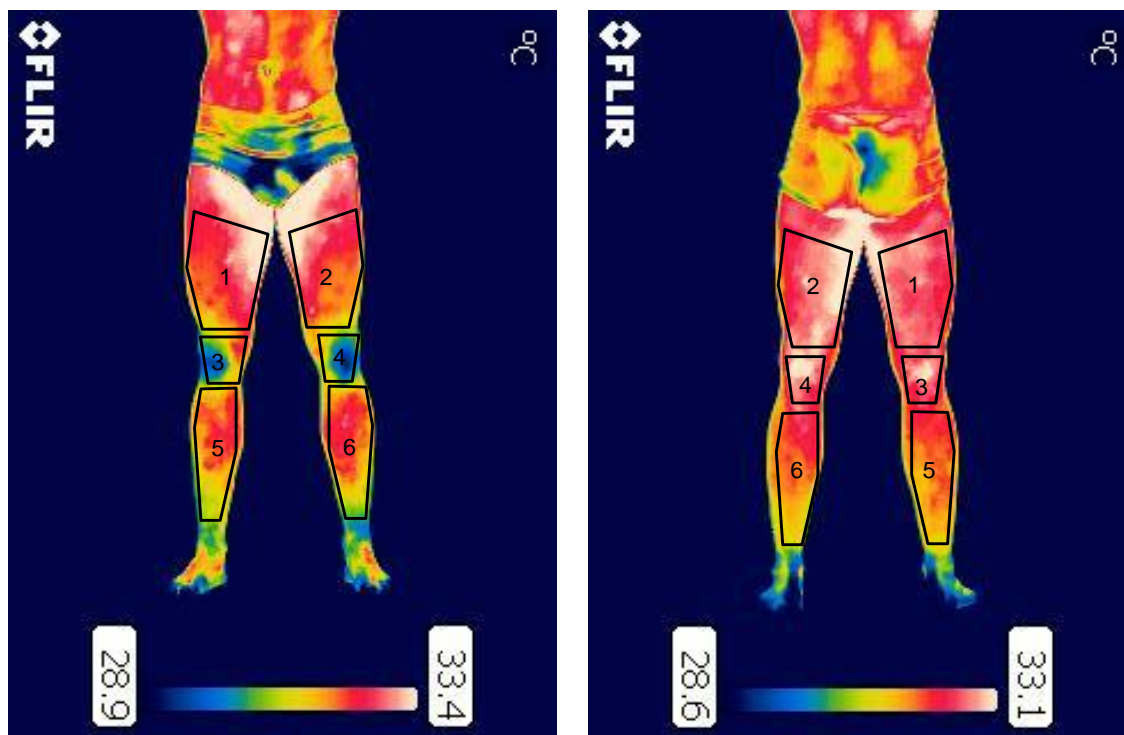
Projekt będzie koordynowany przez pracowników naukowych: prof. Manuela Sillero (INEF-UPM), dr hab. Jakuba Adamczyka (AWF), którzy zajmują się wykorzystaniem termografii w ocenie zdolności wysiłkowej sportowców.



Celem badań jest określenie profilu termalnego Lekkoatletów w kategorii Masters i wpływu wysiłku startowego na temperaturę powierzchni kończyn dolnych. W dalszej części celem będzie poszukiwanie zależności między portretem termalnym a reakcją na wysiłek, w odniesieniu do wieku, płci i konkurencji.

Termografia jest szybką i całkowicie bezinwazyjną techniką obrazowania w podczerwieni, która na odległość (brak konieczności kontaktu z badanym) rejestruje promieniowanie. Jego źródłem jest każde ciało. Zmiany w temperaturze powierzchni ciała dają nam wiele informacji na temat dystrybucji ciepła produkowanego w wyniku ćwiczeń (termogeneza), jak również skuteczności termoregulacji. W odniesieniu do monitoringu efektów treningu możemy oceniać charakter i jakość pracy, ale przede wszystkim indywidualne reakcje na ćwiczenia. W aspekcie profilaktyki kontuzji pozwala na wykrycie potencjalnych asymetrii. Zbieranie danych będzie odbywało się na terenie hali rozgrzewkowej (przed wejściem do call roomu) przed i po starcie. W tych dwóch momentach wykonane zostaną zdjęcia termowizyjne. Zawodnik musi być w spodenkach, butach i skarpetkach (bez dresów w celu odsłonięcia możliwie dużej powierzchni ud i

podudzi). Czas trwania samego badania (zdjęcia) to **około 10 sekund**, więc nie zaburza to przygotowania do startu. Zarejestrowane zdjęcia będą poddane analizie w kilku kluczowych lokalizacjach dla kończyn dolnych.



Uczestnictwo w badaniu jest dobrowolne i całkowicie **bezpłatne**. Przed przystąpieniem do badania zawodnik powinien zarejestrować się poprzez wypełnienie kwestionariusza on-line (zajmuje to mniej niż minutę): <https://goo.gl/forms/NDZBUm1Pf8kUe4z32>.

Po zawodach i wykonaniu analizy zawodnik (jeżeli wyrazi taką chęć) może otrzymać informację na temat: własnego profilu termalnego, reakcji na wysiłek startowy, ewentualnych asymetrii związanych z ryzykiem wystąpienia urazu czy zaburzeń krążenia. Indywidualna kopia raportu może zostać wysłana na adres mailowy podany w zgłoszeniu.

Wszystkie dane przekazane przez uczestników będą poufne. W każdej chwili można również zrezygnować z udziału. Osobą odpowiedzialną za koordynację badań na miejscu jest Prof. Dr. Manuel Sillero z INEF Madrid: +34687044034, manuel.sillero@upm.es. Ja będę tam w podwójnej roli jako zawodnik (400 m M35) oraz badacz, więc w razie pytań służę pomocą (Dr hab. Jakub Adamczyk, AWF Warszawa: +48 501932389, jakub.adamczyk@awf.edu.pl).

**ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE I DO ZOBACZENIA
W MADRYCIE W JAK NAJLEPSZEJ FORMIE SPORTOWEJ!**