



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
БАСКЕТБОЛЬНЫЙ КЛУБ

ЦСКА
МОСКВА

ГЛАВНАЯ

НОВОСТИ

Новости клуба

Новостная лента

Обзор прессы

Результаты игр

Молодежная

Интервью

Ветераны

Посторонним В...

Между прочим

Поздравляем

One Team

Ленты RSS

КОМАНДА

ТУРНИРЫ

КАЛЕНДАРЬ

БИЛЕТЫ

О КЛУБЕ

ИСТОРИЯ КЛУБА

DANCE TEAM

МУЛЬТИМЕДИА

CSKASTORE.COM

ФАН-ЗОНА



Клубы:

Пресса:

Лиги и Турниры:

ЦСКА в сети:

Посторонним в...

Еще...

English

Регистрация на CSKAbasket.com

Войти

16+

Торстен Фишер: результаты за 15 минут

02.10.2014

[К списку новостей](#)



На прошедшей неделе в штабе нашей команды побывал известный немецкий остеопат Торстен Фишер, прошедший тестирование и терапию нескольких армейцев.

С какой целью проводилось тестирование, как вы можете помочь игрокам?

Наш подход предполагает использование методики, которая дает очень быстрые результаты. Сейчас она очень популярна в Германии и широко используется в спорте, Андрей [Орос] слышал о ней и воспользовался возможностью пригласить поработать с игроками во время моего визита в Москву для проведения семинара. Это новый подход: мы не даем игрокам возможности лечиться при помощи отдыха и не отвлекаемся на посторонние вещи, мы выделяем проблему и узконаправленно работаем над ее решением.

В чем состоит суть методики?

При травмах практически всегда появляется изменение фасции, и мы работаем над его устранением. Затем мы позволяем игрокам работать над движениями, которые были проблематичны. Мы определяем слабость, недостаток подвижности, нарушение баланса и другие симптомы – шесть различных состояний травмированной области, и в зависимости от этого варьируем направления работы. Проводим короткое и направленное лечение, которое особенно важно для спортсменов. Понятно, что обычным людям проще провести время в реабилитационной клинике, они могут потратить, скажем, четыре недели на мягкий подход. Спортсменам же необходимо быстро вернуть форму и принимать поменьше лекарств.

Даете ли вы рекомендации по изменению тренировочной нагрузки?

Конечно, всегда лучше работать в связке. В ситуации с ЦСКА мы взаимодействовали с Костасом [Хахирихристосом], объясняя, как поддержать проделанную нами работу. Важно, чтобы было полное понимание. Костас – очень опытный, открытый к новой информации специалист, он полностью понял, в чем суть нашего подхода. Он понимает, что некоторые методики работают хуже, некоторые – лучше. Мы стараемся подходить строго индивидуально к каждому человеку.

Повлияли ли вы на изменение в графике работы кого-нибудь из баскетболистов ЦСКА?

Нет, я же не тренер. Я – исключительно терапевт. Мы провели исследование. Один из игроков имел реальную проблему, значительное ограничение движения в одном из суставов. Еще один имел снижение силы мышц ранее травмированной ноги. Мы лечили каждого на протяжении 15 минут, и у первого восстановили объем движения, а у второго выросла сила ослабленных мышц. Занимались этим вместе с Андреем, а Костас наблюдал, и у него уже есть идеи, как поддержать лечение тренировками и как предотвращать подобные проблемы в дальнейшем. Андрей сможет самостоятельно продолжить курс лечения. Необходимо, чтобы весь медицинский штаб работал вместе, поддерживал друг друга и взаимодействовал с тренерами. Важно, чтобы у доктора была смелость признать, что в некоторых случаях предложенная им методика не работает, и нужно попробовать альтернативный подход, поискать помощи у коллег. Вижу, что терапевты и тренеры в ЦСКА очень сконцентрированы на своих целях, и это здорово.

Gefällt mir 11 Personen gefällt das.