

Αθλητιατρική Παρέμβαση Στο Εξατομικευμένο Προπονητικό Πρόγραμμα.

ΧΡΟΝΗΣ ΔΡΟΥΤΙΑΣ.

Ταλέντο (Costill):

Η ικανότητα του οργανισμού να ανταπεξέρχεται σε υψηλά στρεσογόνα ερεθίσματα και να προσαρμόζεται σε αυτά(Adaptation)

Προπόνηση:

Συνεχή-Ελεγχόμενα-Προοδευτικά εντονότερα στρεσογόνα ερεθίσματα που παροδικά διαταράσσουν την ομοιοστασία του οργανισμού, σε συνδυασμό με περιόδους ηρεμίας, επαρκείς για την αποκατάσταση αυτού.

Ο Αθλητής υπόκειται σε υψηλό stress
Η ύπαρξη σημείων ήσσονος
αντίστασης του οργανισμού του,
μεγιστοποιούν δυσλειτουργίες και
ρέπτουν στην εμφάνιση νόσου.

Εξατομίκευση προπόνησης σύμφωνα με:

- Εργοφυσιολογικές παραμέτρους.
- Ανατομικές ιδιαιτερότητες.
- Υπάρχουσα υλικοτεχνική υποδομή.
- Χρονολογική (βιολογική)- προπονητική ηλικία.
- Φύλο.
- Στόχους.
- Διαθέσιμο χρόνο.
- Λοιπές ασχολίες.
- Αστάθμητους παράγοντες .

Ρόλος του Αθλητιάτρου:

- Κατοχύρωση υγείας αθλητή.
- Επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων με λιγότερη καταπόνηση.
- Εξωγενής ενίσχυση.
- Παροχή κατευθύνσεων στους προπονητές ως και στοιχείων σχετιζομένων με τον οργανισμό του αθλητή και την συμπεριφορά του σε συνθήκες stress.

Κατοχύρωση υγείας του αθλητή:

- Πρόληψη:α. κλινικός έλεγχος κατά συστήματα.
- β. αθλητικό αναμνηστικό.
- γ. ατομικό- οικογενειακό ιστορικό
- δ. έξεις βίου
- ε. κατάσταση μυοσκελετικού.
- στ. λήψη φαρμάκων-ουσιών.
- ζ. εκτίμηση αιματολογικών-βιοχημικών-ορμονολογικών παραμέτρων

Κατοχύρωση υγείας αθλητή:

- Θεραπεία οξέων – χρονίων προβλημάτων.
Συχνά χρειάζεται η παρέμβαση Ιατρού ειδικότητας ανάλογης του προβλήματος.
- Αποκατάσταση: σταδιακή επάνοδος σε πλήρη δραστηριότητα, ανάκτηση χαμένου εδάφους, επανεκτίμηση εργοφυσιολογικών δοκιμασιών, εναλλακτική προπόνηση (cross training).

Εργοφυσιολογικός έλεγχος – Εργομέτρηση.

- Ένδειξη για την φυσική κατάσταση.
- Αερόβια -Αναερόβια συμμετοχή στην μέγιστη προσπάθεια.
- Σημεία και ζώνες που χρήζουν βελτίωσης.
- Διάγνωση υπερπροπόνησης.
- Ακρίβεια στον προπονητικό σχεδιασμό.
- Συζήτηση με τον προπονητή η και τον αθλητή για την τοποθέτηση στόχων σύμφωνα με τον υπάρχοντα χρόνο και δυνατότητες.

(Στο εργαστήριο η field tests, με εκτίμηση καρδιακής συχνότητας, σπυρομετρήσεις, έλεγχο γαλακτικού οξέος).

Πρόληψη υπερκόπωσης:

- Πρέπει από κοινού ιατρός προπονητής και αθλητής να ανιχνεύουν τα πρώιμα σημεία του overtraining πριν εμφανιστούν συμπτώματα, και εργαστηριακές διαταραχές ως και έκπτωση επιδόσεων.

Overtraining.

- Προπονητικό ερέθισμα ιδιαίτερα έντονο.

OVERFATIGUE

- Συνεχόμενα overfatigue

OVERREACHING

- Το overreaching οδηγεί με κατάλληλους χειρισμούς και καλή αποκατάσταση (ενίοτε και χρήσης φαρμάκων), σε

- ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

(φορμάρισμα) η με κακούς χειρισμούς και ανεπαρκή αποκατάσταση σε

- OVERTRAINING.

Overreaching

- Ελεγχόμενα προπονητικά ερεθίσματα με ελλιπή χρόνο αποκατάστασης, εφαρμοζόμενα μόνο σε αθλητές υψηλού επιπέδου με σκοπό μεγιστοποίηση της απόδοσης.
- Εφαρμόζεται μέχρι 15-20 ημέρες πριν αγώνα στόχο. Διαρκεί 1-2 εβδομάδες.
- Εφαρμόζεται 1-2 φορές τον χρόνο.
- Απαιτεί προπονητική γνώση και στενή Ιατρική παρακολούθηση.
- Η ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΚΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ.

Overreaching.

- Στην διάρκεια της μεγιστοποίησης της προσπάθειας είναι αναγκαία:
 - * Τακτική Ιατρική παρακολούθηση.
 - * Εργαστηριακοί έλεγχοι.
 - * Χορήγηση εξωγενούς ενίσχυσης (αντιοξειδωτικοί παράγοντες, αντικαταβολικοί παράγοντες αναβολικοί παράγοντες κλπ) .
 - *ΠΡΟΛΗΨΗ OVERTRAINING.!

Overtraining.

- Πρόκειται για πολυσυστηματική συνδρομή με ποικίλους ενίοτε δυσδιάγνωστους τρόπους εμφάνισης.
- Αντιμετωπίζεται δύσκολα και απαιτείται ικανό διάστημα μέχρι την επάνοδο στην πρότερη κατάσταση.
- Συμπαθητικό-Παρασυμπαθητικό Overtraining..
- Το δεύτερο είναι ιδιαίτερα δυσδιάγνωστο και αφορά αθλητές αντοχής η είναι εξέλιξη του πρώτου.
- Το συμπαθητικό αφορά συνήθως ταχοδυναμικά αγωνίσματα.

Overtraining.

- Αύξηση ελευθέρων ριζών.
- >> πρωτεϊνών του stress.
- >> ορμονών του stress.
- Δυσλειτουργία του υποθαλαμο-υποφυσιο-επινεφριδιακού άξονα που αρχικά υπερλειτουργεί για να καταλήξει σε καταστολή.
- Ανοσοποιητικό: Έκπτωση αυτού, αυτοάνοση συμπεριφορά— αλλεργίες (ψυχο-νευρο-ενδοκρिनo-ανοσολογία).
- Αιματολογικές - Βιοχημικές διαταραχές .
- Καταβολισμός –Απώλεια μυϊκής μάζας –ισχύος.

Overtraining.

Αντιμετώπιση:

- Καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη.(ημερολόγιο αθλητού –monitoring, τακτικοί έλεγχοι).
- Ψυχολογική ενίσχυση – αλλαγή περιβάλλοντος.
- Αντιμετώπιση επιμέρους διαταραχών (λοιμώξεις, μυοσκελετικά, ορμονολογικά).
- Εξωγενής ενίσχυση .
- Καλή γνώση των ιδιοτεροτήτων του οργανισμού του αθλητή από ιατρό και προπονητή .

Διαγνωστικές <<παγίδες >> του Overtraining.

- Αφορούν κυρίως τον παρασυμπαθητικό τύπο.
- Το παράδοξο του γαλακτικού οξέος.
- Μεγάλη διάθεση για προπόνηση και ευφορία.
- Χαμηλή καρδιακή συχνότητα ηρεμίας.

Ο χειρισμός ενός οργανισμού σε υψηλό stress απαιτεί γνώση και προσοχή!!

- Ο ΑΘΛΗΤΗΣ προσομοιάζεται με το αυτοκίνητο των αγώνων.
- Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ με τον οδηγό.
- Ο ΓΙΑΤΡΟΣ με τον μηχανικό.