

Prekurjeni rekreativci

Avtor: dr. M. Bračič, Polet marec 2013

Vsak rekreativec se mora zavedati, da kariera vrhunškega športnika traja do 10 let, kariera rekreativca pa lahko vse življenje. Z življenjsko energijo moramo ravnati skrbno in racionalno, saj je nimamo v neomejenih količinah. Cilj rekreativne vadbe je zdravje, dobro počutje in harmonija z okolico in ljudmi, ki jih imamo radi. Rezultati na rekreativnih tekmovanjih niso najpomembnejši, pomembno je stanje naše telesne pripravljenosti in duha. V vsakem primeru, ne glede na rezultat, moramo biti zadovoljni z nastopom in s tem, da smo zdravi in se veselimo življenja.

Utrujenost je pogost pojav, ki ga lahko občutimo pri vseh športnih in vsakodnevnih aktivnostih. Nanjo vplivajo različni fiziološki (telesni) in psihološki dejavniki in je povezana s trajanjem, intenzivnostjo in vrsto športne/gibalne aktivnosti.

Zaradi kompleksnosti oziroma različnih pojavnih oblik in vidikov proučevanja je utrujenost v literaturi različno definirana. Na splošno povedano se mišična utrujenost nanaša na akutno zmanjšanje gibalnih sposobnosti oziroma poslabšanje izvajanja neke gibalne aktivnosti (podre se tehnika teka ali plavanja, poslabša se drža na kolesu). Utrujenost občutimo kot povečan napor, ki je potreben za izvajanje določene gibalne aktivnosti in/ali kot nezmožnost razvoja mišične sile, ki to aktivnost omogoča. Z vidika mišičnega delovanja oziroma biomehanike lahko zasledimo definicije mišične utrujenosti, kot sta »nesposobnost nadaljevati delo pri določeni intenzivnosti« ali »nesposobnost ohranjanja zahtevane ali pričakovane sile, ki je potrebna za izvajanje gibalne strukture«. V literaturi lahko preberemo, da je od sedem do 20 odstotkov vrhunskih športnikov v svoji karieri doživelo sindrom preutrujenosti.

Vsak drugi rekreativec pregori

Pri rekreativnih športnikih pa je ta pojav veliko večji, saj znaša okoli 60 odstotkov. Med razloge za tako velik odstotek lahko štejemo nesistematični trening (brez načrtovanja), pomanjkanje izkušenj, slabo strokovno podporo (trening brez usposobljenega trenerja), nepoznavanje osnov treniranja in fiziologije napora, slabo regeneracijo (premalo počitka, slaba prehrana) ter prekomerno željo po izboljšanju rezultata. Velik sovražnik rekreativnega športa so tudi proizvajalci športne prehrane, ki športnike/rekreativce prepričujejo, da lahko žlica prahu ali pest tablet zamenja tradicionalno prehrano. Uživanja športne prehrane brez ustreznega sistema v večini primerov privede do podrtja fiziološkega ravnovesja v telesu (slaba krvna slika).

Poznavanje mišic, ključnih za posamezno športno panogo, je pomembno pri načrtovanju vadbe, izboru vadbenih sredstev in metod ter obremenitev pri športni vadbi. Vsaka disciplina ima svoje tehnično-taktične zahteve, ki se odražajo v različnem zaporedju vključevanja posameznih mišic v gibanje, razporejanju moči ter v intenzivnosti in trajanju obremenitev. Prav tako med posameznimi panogami prihaja do razlik v tipu, hitrosti in trajanju mišičnega naprežanja ter ne nazadnje tudi v načinu utrujanja mišic. Razlike se ne pojavljajo le med posameznimi športnimi panogami, temveč tudi med športniki/rekreativci iste panoge ter med obremenitvami, ki jih morajo premagovati na treningih in tekmah. Poznavanje mišic, ki so najbolj aktivne oziroma se najprej in/ali najbolj utrudijo, pa je še toliko bolj pomembno za uspešnost in napredek ter optimalno telesno (kondicijsko) in tehnično-taktično pripravo športnikov/rekreativcev v individualnih panogah, kot so tek, kolesarjenje, plavanje in tek na smučeh.

Do pretreniranosti prihaja po dolgotrajnem intenzivnem obdobju treniranja, ko se človek med posameznimi treningi ne more dovolj regenerirati in se utrujenost kopiči do kroničnega stanja.

Zahtevni trening v stanju pretreniranosti je izguba časa in povečevanje škode. Pretreniranost se lahko pojavi zaradi naslednjih dejavnikov: prehitro večanje intenzivnosti in količine treningov, pomanjkanje splošne telesne pripravljenosti posameznika, dehidracija, prehitra vrnitev v telovadnico po nepopolni rehabilitaciji poškodbe ter treniranje in tekmovanje v več športnih panogah znotraj ene sezone.

Deli se na kratkoročno pretreniranost, ki jo je mogoče v nekaj tednih obvladati s počitkom in lahkotnejšim nadomestnim treningom, in na sindrom kronične utrujenosti (SKU). To je bolezensko stanje oziroma dolgotrajna onesposobljenost za kakršnokoli športno aktivnost. Značilni so občutek hude utrujenosti, glavobol, driska, prekomerno hujšanje, slab apetit, nezanimanje za spolno aktivnost, pri ženskah je mogoča izguba menstruacije, motnje spanja in zgodnje zbujanje, napetost, razdražljivost in konfliktnost. Mogoče je nenadno generalizirano otekanje limfnih žlez, poslabšanje alergij, pogosti so respiratorni infekti in poškodbe mišic.

Znaki pretirane vadbe

Pretreniranost se pojavi zaradi neuravnoteženosti med obsegom in intenzivnostjo športne vadbe ter regeneracijo (trajanje počitka, ustrezna prehrana). Simptomi se pri vsakem posamezniku razlikujejo, vendar je vedno prisoten eden ali več naslednjih znakov oziroma simptomov: zmanjšana navdušenost ali želja po treningu, povečan srčni utrip v mirovanju (srčni utrip, izmerjen zjutraj v postelji, merimo ga 3 minute), povišan krvni pritisk v mirovanju, kronične bolečine v mišicah ali sklepih, povečanje pojavov poškodb mišic in kosti, povečanje števila prehladov in infekcij (slab imunski sistem), zmanjšana zmožnost regeneracije po vadbi (srčni utrip ostane povišan še dolgo po končani vadbi), povečan občutek napora med srednje intenzivno vadbo, glavobol, zmanjšan apetit, velika izguba telesne mase, slab spanec, depresija, razdraženost in zaskrbljenost.

Pri vsakodnevni športni aktivnosti moramo biti pozorni na simptome pretreniranosti. Športniki/rekreativci so redko dovolj objektivni do sebe, zato potrebujejo strokovno podporo trenerja, ki načrtuje, izvaja, nadzira in ocenjuje sistem treniranja in napredek rekreativca. Za dober nadzor sprememb njegovega počutja so izrednega pomena tudi izkušnje trenerja. Ta mora zaznati in obravnavati vsak simptom pretreniranosti in ga s pravilnim načrtovanjem treninga in regeneracije odstraniti.

Če športnik/rekreativec zazna simptome pretreniranosti, se mora nujno oglasiti pri osebem zdravniku ali v ambulantni medicine športa. V Ljubljani so na ZVD Zavodu za varstvo pri delu, d. d., odprli Center za medicino in šport (CMŠ), kjer obratuje tudi specialistična ambulanta za medicino športa. Pri njih opravljajo tudi preventivni zdravniški pregled športnika/rekreativca, saj je dobro vedeti, v kakšnem zdravstvenem stanju se podamo v resen trening teka ali kolesarjenja. Stanje pretreniranosti se lahko pojavi tudi pri rekreativcih, ki se ukvarjajo z vadbo za moč v fitness centrih.

Preventivni ukrepi proti pretreniranosti so: preventivni zdravniški pregled na začetku ukvarjanja s športno vadbo (in na začetku sezone), menjavanje oblike športne aktivnosti (različne športne discipline) glede na letni čas (poleti tek, plavanje, kolesarjenje, pohodništvo, pozimi smučanje, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje, vadba za moč, skupinska vadba), ustrezna prehrana glede na zahteve športne discipline in glede na zahteve dela, ki ga opravljamo v službi, strokovni nadzor vadbe (pomoč usposobljenega trenerja in ne »ljubitelskega«), načrtovanje treninga in pisanje dnevnika, postopno povečevanje obsega in intenzivnosti vadbe, dovolj spanja. V primeru velike utrujenosti je priporočljivo počivati kakšen dan več, takrat lahko opravimo tudi kakšen dopolnilni trening ali si privoščimo športno masažo in savno.