

Preobremenitveni sindrom v vrhunskem športu

Mitija Samardžija Pavletič

Ljubljana 17.10.2022

Preobremenitveni sindrom in vrhunski šport

- ▶ Kaj je preobremenitev ?
- ▶ Ali je lahko vrhunski šport brez preobremenitve?
- ▶ Ali potrebujemo preobremenitev?



Preobremenitveni sindrom in vrhunski šport

Pojavne oblike preobremenitve:

- Akutna
- Kronična

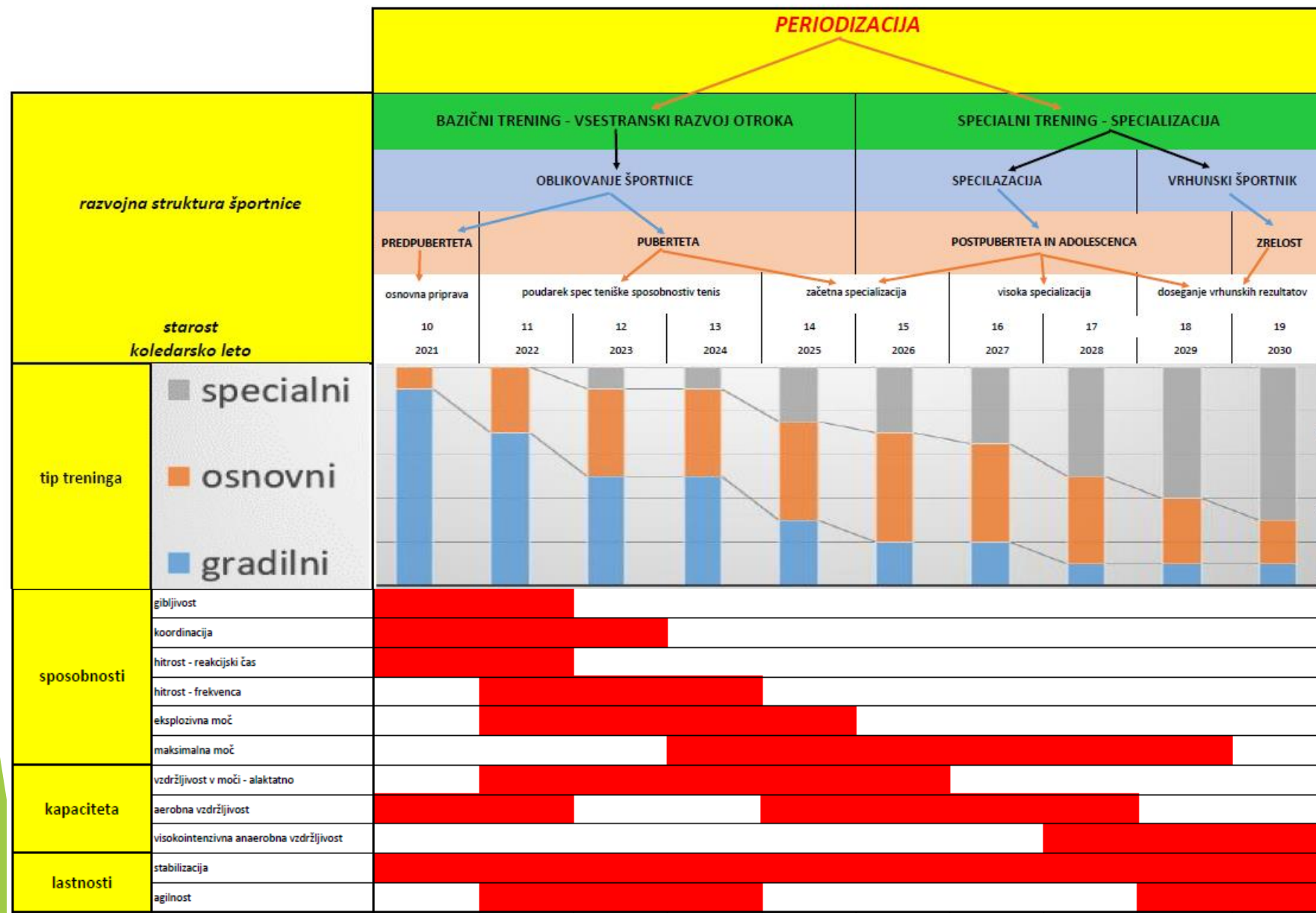
Glavni vzroki za nastanek preobremenitvenih sindromov pri pripravi športnika:

- Prevelika količina (volumen) in intenzivnost
- Slabo razviti drugi (funkcionalni) podporni sistemi
- Slaba regeneracija
- Asimetrije: lateralne i funkcionalne
- Prejšnja poškodba

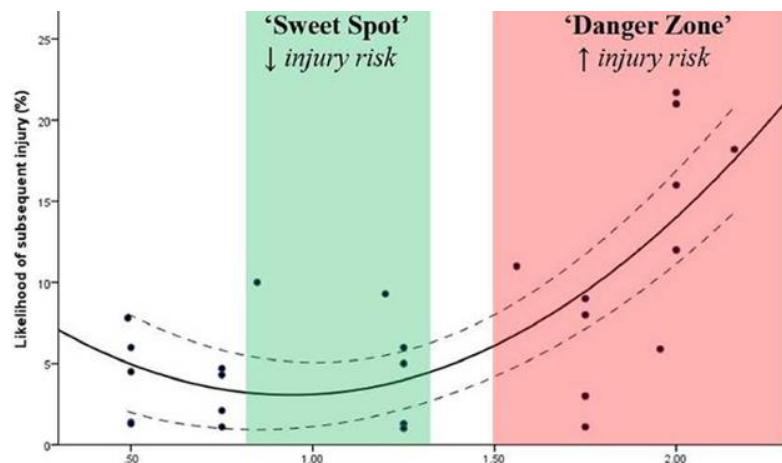
- ▶ Simptomi preobremenitve
 - ▶ Slabša koncentracija
 - ▶ Nemir
 - ▶ Zaskrbljenost
 - ▶ Izguba teka in telesne mase
 - ▶ Upadanje motivacije
 - ▶ Utrujenost in težke boleče mišice itn
- ▶ Varovanje športnika trenerji lahko zagotovijo z:
 - ▶ Načrtovanjem
 - ▶ Kontrolo priprave športnika
 - ▶ Kontrolo regeneracije

„Kar te ne ubije,
te okrepi!
Boljšega opisa
nevarnosti za
sindrom
pretreniranosti
ni.“
(Nada Rotovnik
Kozjek, Delo,
4.6.2021)

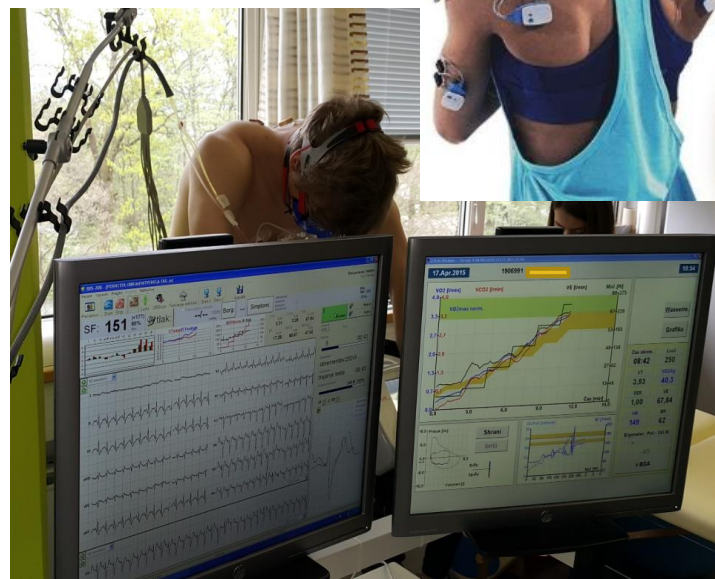
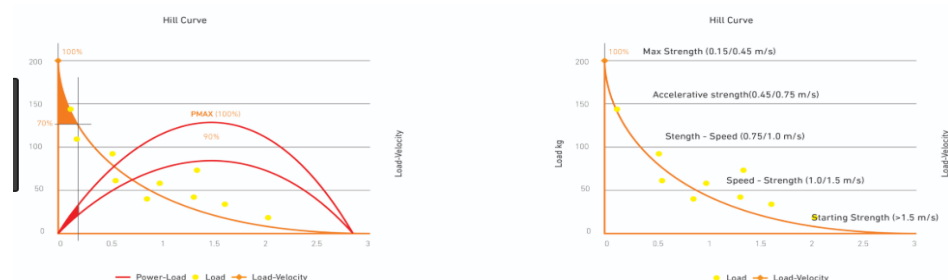
Ukrepi - načrtovanje



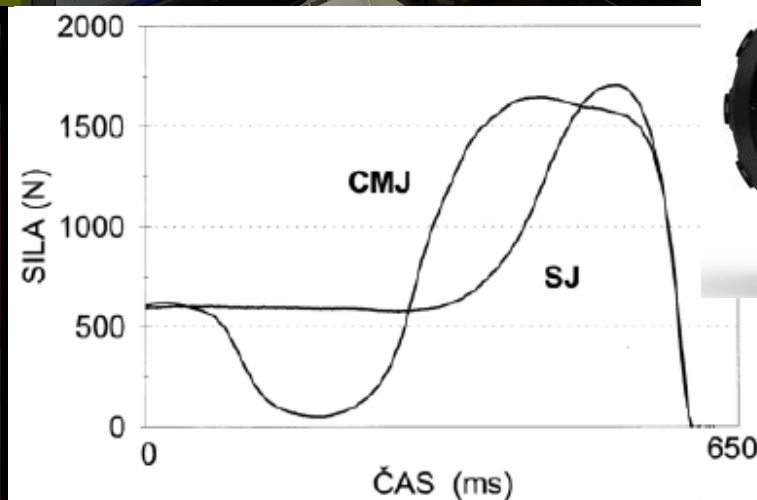
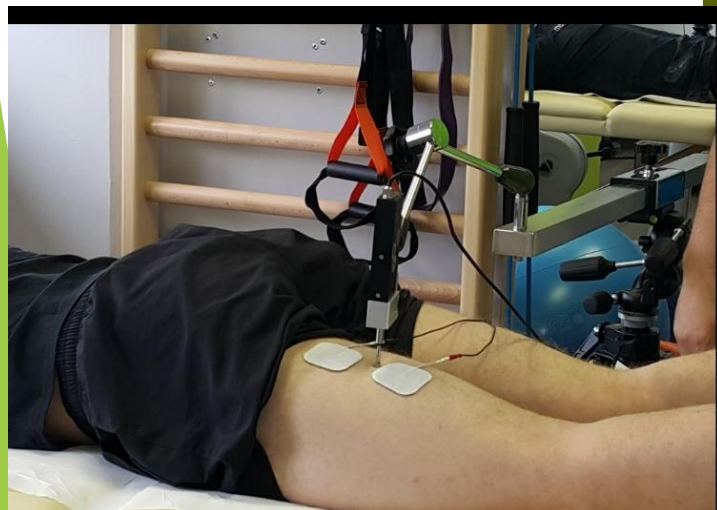
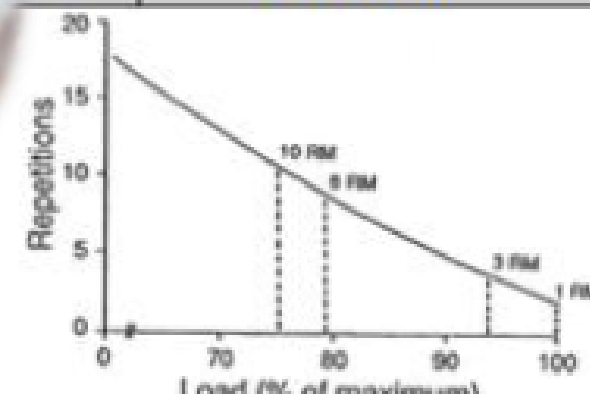
Ukrepi - nadzor



- ▶ Za kontrolo opravljenega dela uporabimo športno diagnostiko, ki je orodje s katerim ugotovimo ali je prišlo do sprememb v določenih časovnih presledkih oz. ugotovimo objektivne kazalnike trenutne pripravljenosti športnika.
- ▶ Nekaj orodij za nadzor:
 - ▶ Pisno spremljanje realizacije obremenitve in intenzivnosti (acute-to-chronic-work load ratio)
 - ▶ Sodobni in preizkušeni (standardni) biomehanski merilni sistemi (EMG, TNZ, TMG, 2d-3d kinematika in kombinacije med njimi)
 - ▶ Merilni sistemi za ugotavljanje fizioloških adaptacij (obremenitvena testiranja, laktati, laboratorij...)
 - ▶ Sodobni „pametni“ elektronski pripomočki in aplikacije (različni senzorji, My jump 2, G vert, Kinovea, „pametne“ ure in telefoni...)
 - ▶ Ugotavljanje mejnega bremena (RM)
 - ▶ Specifične vaje in testne baterije, ki se uporabljajo različnih panogah
 - ▶ Vprašalniki
- ▶ Kontroliran in nadzorovan pristop pri pripravi športnika ima direkten vpliv na vzroke nastanka preobremenitvenih stanj - zmanjšuje tveganje



% MVC	Število ponovitev (n RM)
100	1 RM
95	2-3 RM
90	5-6 RM
85	7-8 RM
80	10-12 RM
75	12-16 RM





Če bi le lahko posamezniku dali pravo količino hrane in vadbe, ne premalo in ne preveč, bi našli varno pot do zdravja (USPEHA).

Hipokrat