

Υπερπροπόνηση

Γενικά στοιχεία

- Εάν ανατρέξουμε στη βιβλιογραφία θα βρούμε εκατοντάδες μαρτυρίες που συνδέουν την υπερβολική προπονητική επιβάρυνση με μειωμένη αγωνιστική απόδοση, γεγονός όμως που μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε αθλητή σε διάφορες χρονικές στιγμές της καριέρας του, ακόμα κι όταν η προπονητική επιβάρυνση έχει μειωθεί.
- Όλοι έχουμε ακούσει για υψηλού επιπέδου αθλητές να αποσύρονται από τους αγώνες την τελευταία στιγμή, λόγω κάποιας ξαφνικής ή χρόνιας ασθένειας. Επίσης κάποιοι άλλοι αθλητές αποτυγχάνουν να φθάσουν τα αγωνιστικά τους standards προηγούμενων ετών, παρόλη τη διατήρηση προπονητικών προγραμμάτων υψηλών επιβαρύνσεων. Ως εκ τούτου, εύλογα κάποιος οδηγείται στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές αυτοί αποτυγχάνουν να προσαρμοσθούν σ' αυτά τα προπονητικά φορτία.

Γενικά στοιχεία

- Είναι γνωστό ότι τα προπονητικά προγράμματα στοχεύουν να επιβαρύνουν τον αθλητή με τέτοιου είδους προπονητικά ερεθίσματα, ώστε ο αθλητής να προσαρμόζεται στο επίπεδο της επιβάρυνσης που θα αντιμετωπίσει στη διάρκεια του αγώνα.
- Εάν οι προπονητικές επιβαρύνσεις είναι μεγαλύτερες από αυτές που έχει αντιμετωπίσει ο αθλητής προηγούμενα και η προπονητική επιβάρυνση αυξάνεται προοδευτικά έχουμε την φυσιολογική «προπονητική υπερφόρτωση», που στοχεύει στη βελτίωση των επιδόσεων μόλις ο προπονητικός όγκος ελαττωθεί.

Γενικά στοιχεία

- Όμως για να προσαρμοσθεί ο αθλητής στην προπονητική υπερφόρτωση πρέπει να του διατίθεται ικανοποιητικός χρόνος αποκατάστασης. Εάν δε δοθεί επαρκής ανάπαυση και η αύξηση του προπονητικού όγκου είναι απότομα μεγάλη, τότε ο αθλητής εισέρχεται στο στάδιο της αποτυχημένης προσαρμογής ή «εξάντλησης», η οποία χαρακτηρίζεται από σύντομη κατάσταση υπερκόπωσης, καθώς ο οργανισμός του αθλητή δεν αναρρώνει, εξ' αιτίας του ανεπαρκούς χρόνου αποκατάστασης.
- Εάν η βαριά προπονητική υπερφόρτωση συνεχισθεί, χωρίς ο αθλητής να έχει την απαραίτητη ξεκούραση, η εξάντληση του αθλητή θα μετατραπεί σε χρόνια κόπωση και «υπερκόπωση» και ως εκ τούτου σε μειωμένες αγωνιστικές επιδόσεις. Η κατάσταση αυτή κάνει τον αθλητή πιο επιρρεπή σε εύκολα κρυολογήματα μέχρι χρόνια νοσήματα. Μολυσματικές ασθένειες επιδρούν και στη μυϊκή λειτουργία με αποτέλεσμα τη μειωμένη ικανότητα αντοχής στην άσκηση.

Γενικά στοιχεία

- Η αποκάλυψη των συμπτωμάτων κόπωσης ενός αθλητή στο στάδιο της «εξάντλησης», θα οδηγήσει γρηγορότερα σε συστάσεις στον προπονητή για μείωση του προπονητικού όγκου, προτού ο αθλητής του εισέλθει στο στάδιο της «υπερκόπωσης».
- Τα συμπτώματα της υπερκόπωσης είναι πολλά και ορατά και δείχνουν τη πολυπλοκότητα του συνδρόμου. Πλήρης αποκατάσταση από το σύνδρομο αυτό μπορεί να πάρει εβδομάδες ή και μήνες.

Προπονητική υπερφόρτωση

Η διαδικασία με την οποία η προοδευτικά αυξανόμενη προπονητική επιβάρυνση που δέχεται ένα άτομο, παρέχει το κατάλληλο ερέθισμα, ώστε να δημιουργούνται στον οργανισμό του λειτουργικές προσαρμογές.

Προπονητική κόπωση

Είναι η φυσιολογική κόπωση που προκαλείται από ένα πολυήμερο βαρύ προπονητικό πρόγραμμα υπερφόρτωσης. Η κόπωση αυτή είναι αντιστρεπτή και η βελτίωση των επιδόσεων προκύπτει μόλις ελαττωθεί ο προπονητικός όγκος και ο αθλητής ξεκουρασθεί πλήρως.

Εξάντληση

Η μη επαρκής περίοδος ανάπαυσης μεταξύ των προπονήσεων οδηγεί σε σύντομη υπερκόπωση και μείωση της αγωνιστικής επίδοσης. Τα συμπτώματα είναι αντιστρεπτά με μεγαλύτερη όμως χρονική περίοδο αποκατάστασης από τη συνήθη. Πολλοί προπονητές επιφέρουν εξάντληση στους αθλητές τους οικειοθελώς, προκειμένου να διευρυνθούν οι φυσιολογικές λειτουργίες του αθλητή, με αποτέλεσμα μόλις ο αθλητής ξεκουρασθεί επαρκώς να βελτιώσει τις επιδόσεις του.

Υπερκόπωση

Είναι ο γενικός ορισμός της επιβάρυνσης ενός ατόμου, τόσο από τον προπονητικό όγκο, όσο και από εξωτερικά ερεθίσματα που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής του αθλητή σε τέτοια έκταση, που παρόλη την επαρκή περίοδο ανάπαυσης να μην αποδίδει αγωνιστικά. Η υπερκόπωση προκύπτει από την επί μακρόν διάστημα ανεπαρκή περίοδο ανάπαυσης μεταξύ των περιόδων προπονήσεων. Η μείωση της αγωνιστικής απόδοσης είναι απαραίτητη για τη διάγνυσή της ενώ η αποκατάσταση απαιτεί σημαντικά μεγαλύτερο διάστημα από την εξάντληση.

Σύνδρομο υπερκόπωσης

Το φαινόμενο της υπερκόπωσης του αθλητή είναι πολυπαραγοντικό, ως εκ τούτου στη κλινική κατάσταση της υπερκόπωσης αποδίδεται η έννοια του «συνδρόμου». Είναι η κατάσταση μειωμένης αγωνιστικής απόδοσης σε χρόνια βάση, συνοδευόμενη από συμπτώματα σωματικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά που επιδρούν στην εν γένει συμπεριφορά του αθλητή.

Μυϊκή υπερένταση

Όταν η επιβάρυνση της άσκησης υπερτερεί της μυϊκής αντοχής του αθλητή οδηγεί σε παροδική τοπική μυϊκή κόπωση. Ειδικότερα η διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης μπορεί να προκαλέσει καταστροφική ζημιά στις μυϊκές ίνες των εργαζομένων μυών. Η μυϊκή υπερένταση μπορεί να συνοδεύει ή όχι τις φάσεις της εξάντλησης και της υπερκόπωσης.

Ποιοι είναι πιο επιρρεπείς στο σύνδρομο

- Αθλητές σε όλα τα επίπεδα μπορούν να αναπτύξουν υπερκόπωση, αλλά ιδιαίτερα εκείνοι οι οποίοι έχουν ιδιαίτερα κίνητρα και φιλοδοξίες να διακριθούν και να βελτιώσουν τις αγωνιστικές τους επιδόσεις.
- Τα κίνητρα αυτά δεν αφορούν το αγωνιστικό επίπεδο του αθλητή, όμως η ανάπτυξη του συνδρόμου σε έναν αθλητή που προπονείται σκληρά, πολλές φορές τον εμποδίζει να γίνει υψηλού επιπέδου αθλητής.
- Ιδιαίτερα οι λιγότερο έμπειροι αθλητές εμφανίζονται πιο επιρρεπείς να αναπτύξουν υπερκόπωση, εξ' αιτίας ότι έχουν απειρία στο να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα της συσσωρευμένης κόπωσης, καθώς και δεν δίνουν ιδιαίτερα προσοχή στη σημασία που έχει η προοδευτικά αυξανόμενη προπονητική επιβάρυνση και στην σημασία της αποκατάστασης από αυτή.

Όριο μεταξύ φάσης εξάντλησης και υπερκόπωσης

- Ένα ενδιαφέρον επιστημονικό ερώτημα είναι εάν το σύνδρομο υπερπροπόνησης είναι συνέπεια της αύξησης της έντασης της προπόνησης ή της ποσότητας της προπόνησης.
- Με πολλά επιστημονικά δεδομένα πολλών ερευνών έχουμε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι αυξημένος κίνδυνος για ανάπτυξη του συνδρόμου υπερπροπόνησης μπορεί να συμβεί μετά από 3 εβδομάδες εντατικής προπόνησης ή μετά από 3 εβδομάδες αυξανόμενης μονότονης προπονητικής ποσότητας για τους αθλητές αντοχής.
- Το όριο ανάμεσα στη φάση εξάντλησης και στη φάση υπερκόπωσης είναι 3 εβδομάδες εντατικής προπόνησης ή συνεχούς αυξανόμενης προπονητικής ποσότητας για 3 τουλάχιστον ώρες τη φορά.

Όριο μεταξύ φάσης εξάντλησης και υπερκόπωσης

- Εάν αυτή η προπονητική περίοδος ολοκληρωθεί χωρίς ενδιάμεση ανάπαυση ο οργανισμός του αθλητή θα χρειασθεί μία εβδομάδα αποκατάστασης, προκειμένου να αποφευχθεί το σύνδρομο υπερπροπόνησης και να δοθεί επαρκής χρόνος ξεκούρασης στον αθλητή για να επανέλθει.
- Εάν οι επιδόσεις του αθλητή παραμένουν χαμηλές μετά από αυτή την περίοδο ανάπαυσης, τότε ο αθλητής μπορεί να έχει εισέλθει στη φάση της υπερκόπωσης, όπου χρειάζεται πολύ μεγαλύτερο διάστημα ανάληψης. Η περίοδος αυτή, όπου οι επιδόσεις συνεχίζουν να παραμένουν χαμηλά, παρόλο το διάστημα ξεκούρασης του αθλητή, είναι που διαφοροποιεί τη φάση εξάντλησης από τη φάση υπερκόπωσης.
- Τέλος όλα τα παραπάνω θα είχαν αποφευχθεί εάν παρεμβαλόταν στο εβδομαδιαίο προπονητικό πρόγραμμα, αφενός μεν μία μέρα την εβδομάδα αποχής από τη προπόνηση, ώστε να ξεκουρασθεί ο αθλητής, αφετέρου δε η εναλλαγή της προπονητικής αρχής, – μίας μέρας σκληρής και μίας μέρας εύκολης προπόνησης, γεγονός το οποίο θα μείωνε σαφέστατα το κίνδυνο υπερκόπωσης του αθλητή.