

OKREVANJE PO NAPORIH

V tem poglavju bomo...

- Pojasnili kakšen je pomen okrevanja po treningih in tekmovanjih
- Omenili koristi okrevanja in vpliv na učinkovitost treniranja
- Predstavili tehnike in postopke okrevanja po naporih.

2 temeljni vlogi okrevanja

- 1. Nadzorovati prilagoditvene dražljaje na treniranje in stres z namenom prilagoditve temeljnih strategij okrevanja**
- 2. Izbira specifičnih tehnik in strategij za zmanjšanje utrujenosti po treningih in tekmovanjih.**

Dodatne koristi okrevanja

- Možnost pojava bolezni ali poškodb je zmanjšana
- Z rednim nadzorom odziva športnika na dražljaje in stres se zmanjša verjetnost pretiranosti ali izgorelosti
- Omogoči varno in naravno prilagoditev na povišano zmogljivost brez uporabe prepovedanih substanc
- Spodbudi igralce, da pridobijo učinkovite življenjske veščine samozavedanja, samoupravljanja in samovzdrževanja
- Znanje glede načrtovanja okrevanja je uporabno tudi po končani tekmovalni karieri.

Različne oblike utrujenosti

1. Metabolna utrujenosti je posledica zahtevnega obdobja treningov ali dvobojev, ki so daljši od ene ure, ali je posledica večih treningov v enem dnevu ali večih treningov in dvobojev skozi več dni je lahko kumulativna, ob prisotnosti neprimernih prehrabnenih in hidracijskih strategij; prepoznamo jo, ko se športnik utruji prej, kot je normalno.
2. Naravna utrujenost (PNS) se pojavi po kratkih in visoko intenzivnih treningih (npr. moč) ali dolgotrajni in nizko intenzivnih treningih; prepoznamo jo, ko športnik težje izvaja vaje lokalne moči; lahko se pojavi tudi, kadar ni znakov metabolične utrujenosti.
3. Utrujenost CŽS se pojavi, kadar ima športnik neprimerno dieto (nizka raven glukoze v krvi), ima pomanjkanje motivacije ali je poškodovan; izrazi se s pomanjkanjem želje in motivacije in je neodvisna od naravne utrujenosti; visoko motivirani športniki so tej vrsti utrujenosti manj podvrženi.
4. Psihološka utrujenost je stanje, ko psihološki, čustveni in družbeni dejavniki vplivajo na vse športnike na določeni stopnji; razlogi za to vrsto utrujenosti so različni; izrazi se skozi izgubo v samozavesti ali s spremembo športnikovega vedenja do drugih
5. Okoljska utrujenost je posledica potovanja in klimatskih dejavnikov, ki se ob tem spreminjajo; različni klimatski dejavniki, še posebej vroča in vlažna okolja, spodbudijo zgodnji pričetek utrujenosti; potrebne so dodatne strategije okrevanja.

Delavnica

Koliko okrevanja potrebuje igralec?

Katere kazalce mora trener nadzirati?

Katere kazalce mora nadzirati igralec?

Delavnica

Okrevanje in prehranske navade:

- Nadomeščanje tekočin
- Nadomeščanje „goriva“
- Dodatna prehrana športnika

Okrevanje s pomočjo fizikalnih postopkov:

- Pasivni počitek
- Aktivni počitek
- Hidroterapija
- Športna masaža
- Akupunktura in akupresura
- Hiperbarična komora

Okrevanje s pomočjo psiholoških tehnik:

- Razgovor
- Čustveno okrevanje
- Veščine mentalne moči
- Tehnike sproščanja.

Uporaba strategij okrevanja

PO TRENING IN PO DVOBOJU:

Rutine po treningu in po dvoboju so zasnovane glede na dostopnost primernih prostorov in storitev. V vsakem primeru bi morala rutina po treningu ali po dvoboju slediti temu preprostemu postopku:

1. Rehidracija in vnos ustreznih hranil (če je možno preverite težo pred in po treningu/dvoboju)
2. Telesno okrevanje (vroče – hladno tuširanje)
3. Sprostite se psihološko (uporabite glasbo ali/in druge sprostitvene strategije).

Drugi napotki...

1. Okrevanje na potovanjih: slediti isti rutini, potujte s specifičnimi vrstami hrane, samo-masaža lahko postane pomembna, raztezanje v času potovanja
2. Okrevanje v hladnih in vročih pogojih: ključno je nadzorovati težo, uporabiti hladne brisače, preoblačenje pomaga pri zmanjšanju možnosti vročinskega stresa.

Vprašanja?