

Pretreniranost

Prepoznavanje, preprečevanje in zdravljenje pretreniranosti

Uspešen trening mora vsebovati elemente čezmerne obremenitve, ne sme pa prihajati do kombinacije čezmernih obremenitev in nezadostne regeneracije. Športniki lahko izkusijo prehodno kratkotrajno zmanjšanje rezultatov brez resnih psiholoških ali drugih dlje časa trajajočih negativnih simptomov. Če pride do akumulacije stresa zaradi treninga (in/ali drugega vzroka) in posledično do dlje časa trajajoče zmanjšane zmogljivosti (s sočasnimi fiziološkimi in psihološkimi znaki in simptomi slabe adaptacije ali brez njih), govorimo o pretreniranosti. Povrnitev v fazo normalne zmogljivosti lahko v tem primeru traja več tednov ali mesecev. Pretreniranost je pogost vzrok dolgotrajne utrujenosti pri športnikih in se pojavi pri približno 10 odstotkih športnikov. Za resnega športnika ima lahko življenjsko pomembne posledice.

Prepoznavanje pretreniranosti

Diagnozo pretreniranosti postavimo tako, da najprej izključimo organske bolezni, kot so na primer hormonske motnje (ščitnična obolenja, sladkorna bolezen ...), pomanjkanje železa s slabokrvnostjo, infekcijske bolezni (vključujoč vnetje srčne mišice in hepatitis),

motnje hranjenja (*anorexia nervosa*, bulimija), nezadosten vnos ogljikovih hidratov in/ali beljakovin, pomanjkanje magnezija, alergije ipd. Drugi sprožilni dejavniki so lahko tudi monotonost treninga, prevelika frekvenca tekmovalj, osebne in psihološke težave, manj pogosto pa tudi motnje spanja, izpostavljenost visoki nadmorski višini in trening v vročem okolju.

Za ugotavljanje pretreniranosti se v praksi uporablja mnogo metod in kazalnikov, vendar jih je le nekaj med njimi dokazano povezanih s pretreniranostjo. Med dokazane kazalnike pretreniranosti spadajo slabši rezultati, ki se v povprečju poslabšajo za približno 10 odstotkov. Športnik ni sposoben vzdrževanja iste obremenitve kot sicer. Rezultati raziskav sindroma

pretreniranosti pri tekačih so pokazali, da pri tekaču na dolge proge, ki trpi zaradi pretreniranosti, hitrost na treningu v povprečju pade za 11 do 15 odstotkov, hitrost na tekmi za 6 do 17 odstotkov, na treningu pa preteče v povprečju za 43,5 do 71 odstotkov krajšo razdaljo. Slabši rezultati so za diagnozo pretreniranosti sicer obvezen, ne pa tudi zadosten kriterij.

Foto: Zdenka Mihelič



Poleg slabših rezultatov se pri pretreniranosti pojavljajo še utrujenost, znižana maksimalna srčna frekvenca (ta se zniža za 5 do 10 utripov na minuto), spremembe v laktatnem pragu, v koncentraciji laktata pri določeni obremenitvi in v maksimalni koncentraciji laktata, povečane vrednosti noradrenalina v serumu in zmanjšano izločanje noradrenalina z urinom,

motnje spanja in subjektiven občutek stresa. Pri plavalcih, ki so trpeli zaradi pretreniranosti, so raziskovalci dokazali tudi znižanje zalog glikogena v skeletnih mišicah, ki služi kot vir energije za mišično krčenje med telesno aktivnostjo. Znižajo se tudi maksimalne vrednosti hormona kortizola v krvi. Dokazane psihološke spremembe, ki jih športniki doživljajo pri pretreniranosti, so anksioznost, depresija, apatija, pomanjkanje motivacije, razdražljivost, pomanjkanje samozaupanja in napetost.

Preprečevanje pretreniranosti

Za uspešno preprečevanje pretreniranosti je najbolje uporabljati kombinacijo testov. Bistveno vlogo pri tem ima "samoanaliza" (dnevno spremljanje).

laktatnih pragov. Seveda za uporabnost takega testiranja potrebujemo rezultate obremenitvenega testiranja športnika v obdobju, ko je spočit. Zato strokovnjaki priporočamo obremenitveno testiranje z analizo mlečne kisline vsem športnikom, ki redno trenirajo z namenom izboljšanja svojih zmogljivosti in rezultatov, tako vrhunskim in perspektivnim kot tudi rekreativnim. Seveda je interpretacija rezultatov bistvenega pomena, zato je tako obremenitveno testiranje treba narediti pri zdravniku specialistu medicine športa.

Pri preprečevanju pretreniranosti bomo učinkoviti tudi z redno uporabo regeneracijskih tehnik, kot so na primer masaža, hidroterapija in sproščanje, posebno pozornost pa moramo posvetiti tudi ustreznemu

predvsem na počitku in zelo lahkem treningu, zato sta prepoznavanje in zgodnje ukrepanje toliko bolj pomembna. Da bi se pretreniranosti v čim večji meri izognili, bi morali imeti športniki vsaj en dan počitka na teden. Splošni nasvet glede spanja pa je, da je zadostna količina spanja tista, ki nam omogoča, da se podnevi ne počutimo zaspani.

Za konec

Pretreniranost je relativno pogosta težava, s katero se srečujemo tako v tekmovalnem kot tudi rekreativnem športu in je posledica nezadostne regeneracije ob zelo intenzivnih treningih. Njeno zdravljenje je izredno dolgotrajno, saj zahteva vsaj nekaj tednov počitka, lahko pa tudi mesecev ali celo leto. Zato je treba problem pretreniranosti dobro

PODATKI O TRENINGU: razdalja, trajanje, hitrost, dojemanje intenzivnosti, odgovor SF, statično delo

PROSTOR ZA ŠPORTNIKOV KOMENTAR NA TRENING (uživanje, zmogljivost)

OCENA POČUTJA 1–7: utrujenost, stres, kakovost spanja, razdražljivost, bolečine v mišicah

VZROKI STRESA/NEZADOVOLJSTVA

BOLEZNI, POŠKODBE, MENSTRUACIJA (ŽENSKE)

Športnik si redno dnevno beleži podatke o treningu, subjektivno dojemanje treninga in oceno počutja ter opredeli možne vzroke za stres oziroma nezadovoljstvo.

Dnevno spremljanje treninga

Spremljanje kazalnikov v krvi, kot so število rdečih in belih krvnih celic, hemoglobina, sečnine in amonijaka, za zgodnje odkrivanje pretreniranosti ni smiselno. Zelo smiselno pa je izmeriti koncentracijo mlečne kisline v krvi med obremenitvijo, saj se njena vrednost pri maksimalnih obremenitvah pomembno spremeni, spremenijo pa se tudi vrednosti v območju

vnosu tekočin in ogljikovih hidratov. Pomembno je seveda ravnotežje med obremenitvami na treningih in regeneracijo, predvsem pa to, da športniki sami in tudi njihovi trenerji problem pretreniranosti poznamo ter dovolj zgodaj ukrepamo (počitek, prehrana in tekočine, psihološka podpora). Najpogostejše se pretreniranost pojavi pri športnikih začetnikih, pri športnikih, ki dosežejo začetni uspeh, pri športnikih, ki trenirajo z boljšimi od sebe ali sledijo programu treninga drugih, ter pri športnikih brez trenerja.

Zdravljenje

Zdravljenje pretreniranosti je dolgotrajno in temelji

poznati in nanj posumiti takoj, ko se pokažejo prvi znaki, ter nemudoma ustrezno ukrepati. ●

Doc. dr. Petra Zupet, dr. med., prof. šp. vzg., spec. medicine športa, je predstojnica Inštituta za medicino in šport (IMS) v Ljubljani, predsednica Združenja za športno medicino Slovenije in zdravnica GRZS.

