

**Jak unikać
przemęczenia i kontuzji
w sportach
wytrzymałościowych?**



SKS „Elaktywni”

EPT ELBLĄG 9 marca 2019

wykład - Bogusław Tołwiński

Przemęczenie, Kontuzje, Urazy, Depresje...



Cel: Uświadomienie zawodnikom zaniechań względem własnego **ciała i umysłu** prowadzących do długotrwałego przemęczenia skutkującego z czasem kontuzją lub depresją.



Klucz do wieloletniej skutecznej kariery w sporcie nazywa się UMIAREM.

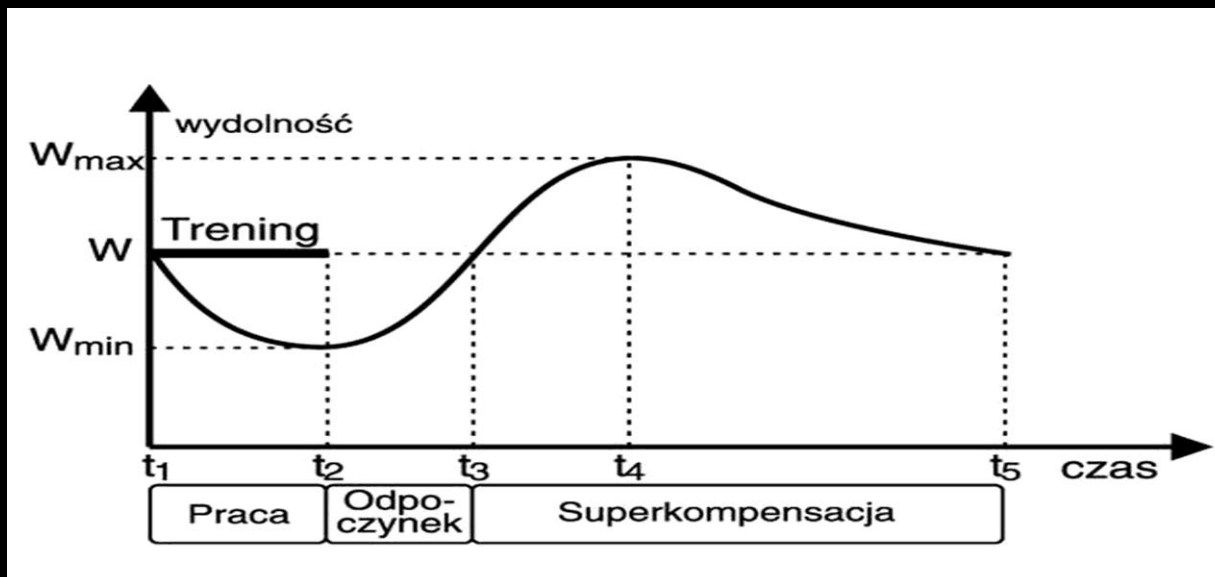
Realizowany jest poprzez planowane niewielkie wzrosty obciążeń na przestrzeni miesięcy i lat. Trening zawsze jest dopasowany do wieku biologicznego i aktualnych możliwości zawodnika , a regenerację stosuje się do skutku tzn. do wystąpienia mierzalnego postępu w treningu.



Prawidłowy przebieg procesu treningowego

Praca (trening) + odpoczynek (regeneracja) = wynik (postęp)

Większa praca (trening) + dłuższy odpoczynek (regeneracja) = lepszy wynik (postęp)



Błędny przebieg procesu treningowego

Praca (trening) + niewystarczający odpoczynek (regeneracja) = stabilny przez jakiś czas wynik lub stagnacja (w pierwszym etapie)



Większa praca (trening) + niewystarczający odpoczynek (regeneracja) = brak postępu wyniku, pogorszenie samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Jeszcze cięższa praca (trening) + nadal niewystarczający odpoczynek (regeneracja) = przemęczenie, kontuzja, depresja...

Powody zaprzestania treningów ze względu na przyczynę:

Przeciążenie fizyczne : objętość treningu, intensywność treningu, nadmiar startów prowadzący do przemęczenia, przetrenowania i kontuzji.



Przeciążenie układu nerwowego będącego skutkiem nadmiernych i długotrwałych obciążeń fizycznych (nadpobudliwość lub apatia)



Urazy mechaniczne: skręcenia, zwichnięcia, stłuczenia, naderwania, wypadki kolarskie, itp.

Komplikacje osobiste rodzinne lub zawodowe, zespołowe w związku z nadmiernym zaangażowaniem się w sport.



Przykłady:

B.T.

**kraksa kolarska 1997 naderwany
dwugłowy, liczne otarcia**

**Przeciążenie 2004 Więzadło poboczne
strzałkowe – 6 miesięcy leczenia i
zabiegów + steryd**

Przemęczenie ogólne długotrwałe 2014

**TSH 5,6 podejrzenie Hashimoto –
leczenie...**



**J.B. Ból w stawie barkowym ok.3 miesiące
– dołączenie do grupy chłopców ,
intensywniejszy trening, niemożliwość
osiągnięcia zadowalającego poziomu
sportowego z punktu widzenia zawodnika.
Kontuzja emocjonalna – ustąpiła po jednej
wyjaśniającej rozmowie.**



P.Z.

**Kontuzja kolana po obozie kadry
Szczyrk styczeń zmiana objętości
biegowej z 40-50 na 100-110km
przez 3 tygodnie**



M.W.

**Po biegu na 100km bez specjalnego
przygotowania 6 miesięcy - **absolutna
niechęć do jakiegokolwiek trenowania.****

J.B.

**Kontuzja kolana po udanym biegu
maratońskim - 6 miesięcy bez
treningu – leczenie i rehabilitacja...
Sukces ?**

Złote zasady

1. Filozofia KaiZen „Małych kroków”

Jeśli obciążenia wzrastają odpowiednio powoli , to i postępy przychodzą powoli, ale są stałe i długotrwałe. Nagłe zmiany objętości i intensywności to

KATASTROFA!

2. Nie buduj dachu, zanim nie wykończysz fundamentów.

Nigdy nie zaczynaj następnego znacznego obciążenia, zanim się wystarczająco nie zregenerujesz.

3. Drzewo nie owocuje coraz lepiej bez końca...

Niestety, ale popatrz w PESEL – nie łudź się, że bez końca będziesz poprawiać swoje wyniki !!!

4. Najbardziej wykwintna potrawa potrzebuje bardzo wielu składników, a nasze ciało w czasie rocznego makrocyklu – JESZCZE WIĘCEJ !!! Odżywiaj się najlepiej jak potrafisz.

5. Kiedy ktoś mówi do ciebie „DOŚĆ” to znaczy przestań... Jeśli twoje ciało mówi DOŚĆ to się po prostu zatrzymaj i 3 razy zastanów co robić dalej...



6. Małe dziecko , mały problem – duże dziecko, duży problem.

**zmęczenie codzienne – 24 godz. wypoczynku,
duże zmęczenie – 72 godz. wypoczynku,
bardzo duże zmęczenie(zawody) 4-7-10 dni
wypoczynku,
przemęczenie – 2-4 tygodnie wypoczynku,
przetrenowanie – 1-6 miesięcy wypoczynku.
wieloletnie przeciążenie (3-4 lata) – 1-rok lub
rezygnacja**

**Jeśli trening nie daje Ci radości –
najpierw odpocznij, potem
zmodyfikuj plan, dokonaj zmian w
życiu, poszukaj dodatkowych
dyscyplin i wróć silniejszy,
ale zawsze bądź szczęśliwym
zawodnikiem !!!**



**Dziękuję za
uwagę!**

Bogusław Tołwiński

e-mail: btolwinski@o2.pl

tel.601-83-04-77