

## Υπερκόπωση - υπερπροπόνηση αθλητών.

Ο πρωταθλητισμός στις μέρες μας απαιτεί σκληρή προπόνηση, κάτι που φαίνεται και από τους υψηλούς όγκους και εντάσεις που διατηρούν πολλοί αθλητές και αθλήτριες κατά τις προπονήσεις τους. Η σκληρή όμως προπόνηση δεν εξασφαλίζει πάντοτε την βελτίωση της απόδοσης αλλά αντιθέτως, πιθανόν να οδηγήσει και στην βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη μείωση της. Αυτή η μείωση της αθλητικής απόδοσης παρά την διατήρηση ή αύξηση του προπονητικού φόρτου, πιθανόν να οφείλεται στο φαινόμενο της ‘υπερκόπωσης – υπερπροπόνησης’.

Οι Χόλεϊ και Σοέν ορίζουν την υπερκόπωση ως εξής: ‘Η υπερβολική προπόνηση με ανεπαρκή ξεκούραση επιφέρουν πολύ φόρτο στους μύες, συνδέσμους και οστά.

Επιπρόσθετα, οι στρεσογόνοι παράγοντες στην ζωή του αθλητή / αθλήτριας προσθέτουν στον φόρτο (στρες) με αποτέλεσμα την αδυναμία του σώματος να αποκαταστήσει τις ‘ζημιές’ επιφέροντας χρόνια μείωση της απόδοσης’’ (2003).

Η υπερπροπόνηση είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο το οποίο επηρεάζεται από πλειάδα παραμέτρων. Η βιβλιογραφία αναφέρει διάφορα συμπτώματα που πιθανόν να εκδηλώσουν αθλητές ή αθλήτριες που υποφέρουν από αυτή την κατάσταση και περιλαμβάνουν ανάμεσα σε άλλα τα εξής (Οτούλ, 1998):

- Μείωση της αθλητικής απόδοσης και αύξηση του χρόνου αποκατάστασης από την προπόνηση.
- Μείωση του συντονισμού (αλλοίωση της τεχνικής).
- Παρατεταμένος μυϊκός πόνος μετά την προπόνηση.
- Μεταβολές στην αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα.
- Βουλιμία – ανορεξία.
- Διαταραχές ύπνου.
- Μεταβολή του γαλακτικού προφίλ και αύξηση της πρόσληψης οξυγόνου σε υπομέγιστη άσκηση.

Έχουν επίσης αναφερθεί συμπτώματα που σχετίζονται με την ψυχολογική κατάσταση του αθλητή ή της αθλήτριας όπως ο φόβος ανταγωνισμού, κατάθλιψη, δυσκολία στην συγκέντρωση, μείωση της αυτοπεποίθησης αλλά και συμπτώματα που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό σύστημα όπως αυξημένη ευπάθεια σε κρυολογήματα, αλλεργίες και βακτηριακές λοιμώξεις καθώς και μείωση του ρυθμού επούλωσης πληγών (Οτούλ, 1998).

Όπως φαίνεται από τα πιο πάνω, το φαινόμενο της υπερκόπωσης πιθανόν να αναστείλει την πρόοδο ενός αθλητή ή μιας αθλήτριας βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα ή ακόμα και να οδηγήσει στον πρόωρο τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Γι’ αυτό, η πρόληψη του φαινομένου είναι πρωτίστης σημασίας και επιτυγχάνεται με το ορθό προπονητικό σχεδιασμό, ο οποίος θα πρέπει να είναι εξατομικευμένος και να περιλαμβάνει επαρκή διαστήματα ανάπαυσης ή μείωσης του προπονητικού φόρτου ενδιάμεσα στις περιόδους προπόνησης. Επιπρόσθετα, θα πρέπει το προπονητικό πρόγραμμα να προσαρμόζεται ανάλογα σε περίοδο που υπάρχει επιπρόσθετη κούραση στην ζωή του αθλητή ή της αθλήτριας (π.χ. εξεταστική περίοδος στο σχολείο), να καλλιεργούνται σωστές διατροφικές συνήθειες με τη βοήθεια αθλητικού διατροφολόγου όπου υπάρχει η ευχέρεια και τέλος να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα εργομετρικός έλεγχος (για ορθότερο προπονητικό προγραμματισμό) και κυρίως όταν υπάρχει υπόνοια για υπερκόπωση σε εργομετρικό κέντρο στελεχωμένο με το κατάλληλο προσωπικό.

**Γιώργος Λουκαΐδης, B.Sc., M.Med.Sci.**  
**Εργοφυσιολόγος**