



ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Δρακογιαννακόπουλος Νικόλαος (M.Sc)

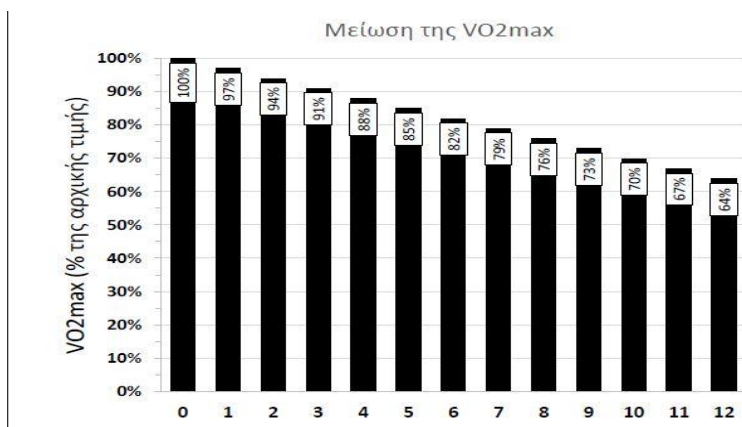
High-Performance Sports Υπεύθυνος Εργομετρικού Κέντρου ΟΑΚΑ

«Η αθλητική απόδοση την εποχή και την επόμενη ημέρα του κορονοϊού»

- ❖ Ποια η επίδραση της διακοπής της προπονητικής διαδικασίας για τους αθλητές σε επίπεδο αθλητικής φόρμας ;

Απ: η μεταβολές στην αερόβια ικανότητα άλλα και στην μυϊκή μάζα είναι σημαντικές. Βλέποντας το διάγραμμα θα παρατηρήσετε ότι η μείωση της αερόβιας ικανότητας ξεκάνει από την 3-4 μέρας από την αποχή της δραστηριότητας.

Οι αθλητές θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στον τρόπο επανένταξης στην προπόνηση για να αποφύγουν προβλήματα τραυματισμού



Levine et al., 1997 Mujika 2001, Keramidis et al, Ried – Larsen et al

- ❖ Ειδικότερα σε επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία

κτλ) ποιες οι επιπτώσεις;

Απ: Η μεγαλύτερη μεταβολή που παρατηρείται από την διακοπή της άσκησης είναι ο δείκτης της αερόβιας ικανότητας. Επίσης οι αθλητές με μεγάλοι μυϊκότητα θα παρατηρούν ότι θα έχουν χάσει και βάρος λόγω της απώλειας μυϊκής μάζας .

- ❖ Το διάστημα αυτό της παραμονής στο σπίτι πως θα μπορούσε να συντηρηθεί ένας αθλητής και τι προτείνεται ειδικότερα εσείς;

Απ: Οι αθλητές θα πρέπει να είναι πολύ τυπικοί στο καθημερινό τους τρόπο ζωής που είχαν και πριν. Να τηρούν σταθερά το πρόγραμμα τους σε διατροφή άσκηση και βεβαία θα πρέπει να έχουν σταθερές ώρες ύπνου, ότι ακριβώς έκαναν και πριν .

Να κάνουν καθημερινή άσκηση και σε αερόβιο επίπεδο (χωρίς μεγάλο όγκο) άλλα και σε ασκήσεις δύναμης στο σπίτι καθημερινά

- ❖ Σχετικά με την άσκηση εκτός σπιτιού το διάστημα ποια είναι η άποψή σας;

Απ: Οι αθλητές κάλο είναι να είναι ιδιαίτερα προσεκτική στα μέτρα και στην πρόληψη. Να επιλέγουν να γυμναστούν στο σπίτι. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα να κάνουν κάποια αερόβια άσκηση στο χώρο της οικίας τους , μπορούν με προσοχή και ασφάλεια να το κάνουν και εκτός σπιτιού, αρκεί να μην επιλέγουν μέρη με πολύ συνωστισμό .

- ❖ Κατά την επιστροφή σε συνθήκες κανονικότητας, τι διαδικασία αξιολόγησης θα πρέπει να ακολουθηθεί πριν την ένταξη στην προπονητική διαδικασία ενός ερασιτέχνη αθλητή;

Απ: Οι αθλητές είτε επαγγελματίες άλλα είτε ερασιτέχνες, πρέπει να καταλάβουμε ότι δεν είναι μηχανές. Θα πρέπει να κάνουμε κάποια μορφής

αξιολόγηση με στόχο να προσδιοριστή το επίπεδο που είναι η αερόβια ικανότητα μετά την αποχή καθώς και χαρακτηρίστηκα της αθλητικής απόδοσης (έκρηξη, ταχύτητα μυϊκή δύναμη) και ανάλογα με το άθλημα τους να προσδιοριστή η μεθοδολογία και ο όγκος προπόνησης . Σίγουρα θα πρέπει τα φόρτια που θα δεχτούν να είναι προοδευτικά για την αποφυγή τραυματισμού , άλλα και υπερπροπόνησης.

- ❖ Κατά την επιστροφή σε συνθήκες κανονικότητας, ποιες είναι οι γενικές αρχές ενός προπονητικού πλάνου επανένταξης ενός ερασιτέχνη αθλητή;

Απ: Η μεθοδολογία που θα πρέπει να είναι πάνω στην αρχή μιας καλοκαιρινής προετοιμασίας. Σύμφωνα με τον χρόνο που θα έχει ο αθλητής μέχρι τον 1^ο επίσημο αγώνα, θα πρέπει να οριστούν οι μικρόκυκλοι προετοιμασίας .

- ❖ Για τους νεαρούς αθλητές ακαδημιών ποδοσφαίρου (κατηγοριών μαζικής άθλησης και αγωνιστικού επιπέδου) υπάρχουν κάποιες ιδιαιτερότητες και τι πρέπει να ακολουθηθεί για την επανένταξη τους;

Απ: . Στον Μαζικό αθλητισμό ή στις ακαδημίες, τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά . Ο προπονητής πρέπει να προσεγγίσουν τα παιδιά , με ασκησιολόγια βασισμένα πάνω στην ψυχολογία . Να είναι σε παιχνίδια ίδιας μορφής και να αποφύγουν μονότονα τρεξίματα η ασκησιολογία μεγάλης έντασης .

- ❖ Αναφορικά με το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο ποία είναι η άποψη σας σχετικά με την επανένταξη των μαθητών στην Α/θμια και Β/θμια Εκπ/ση;

Απ: Η φυσική αγωγή στο σχολείο θα πρέπει να λειτουργήσει σαν παιχνίδι για τα παιδιά . Ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει να λάβει υπόψη τον πρωτοφανή αγγλισμό των παιδιών και την απουσία κίνησης – παιχνίδι όλο αυτό το διάστημα . Θα ήταν κάλο το ασκησιολογιο να είναι σε μορφή παιχνιδιού με κίνητρο για όλα τα παιδιά .

- ❖ Κλείνοντας, μία αναφορά στην αξία και το ρόλο των αξιολογήσεων και του εργομετρικού έλεγχου για τους αθλητές..

Απ: . Η αξιολόγηση και ο εργομετρικός έλεγχος παλαιότερα ήταν κάτι άγνωστο, τα τελευταία χρόνια είναι αρκετά διαδεδομένος στο χώρο του αθλητισμού .

Πρέπει να καταλάβουμε ότι ο αθλητής είτε επαγγελματίας άλλα είτε ερασιτέχνης από την στιγμή που έχει μια καθημερινή δραστηριότητα πρέπει να αξιολογείτε σε ένα πλήρη έλεγχο σύμφωνα με το άθλημα του τουλάχιστον 1 φορά τον χρόνο .

Με τον όρο "εργομετρικές δοκιμασίες" εννοούμε την διαδικασία αξιολόγησης των παραμέτρων φυσικής κατάστασης.

Η φυσική κατάσταση είναι πολυπαραγοντική και συνίσταται από 11 παραμέτρους (καρδιο-αναπνευστική αντοχή, δύναμη, τοπική μυϊκή αντοχή, ευλυγισία, σωματική σύσταση, ταχύτητα, ευκινησία, ισορροπία, συναρμογή, μυϊκή ισχύς, χρόνος αντίδρασης)

Όλοι οι παραπάνω δείχτες αξιολογούνται και προσδιορίζονται το επίπεδο του κάθε αθλητή καθώς και ο όγκος – καθοδήγηση του προπονητικού πλάνου.

Σας ευχαριστώ !

