

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Αλεξ/πολη, 29.05.2022

“{...}. Για την ασφαλή συμμετοχή σας καλό θα ήταν πριν αρχίσουν οι προπονήσεις ή τα παιχνίδια να κάνετε έναν **προληπτικό ιατρικό έλεγχο**, ο οποίος θα σας δείξει την δυνατότητα έχετε ώστε να ανταπεξέλθετε στην έντονη άσκηση. Ο έλεγχος περιλαμβάνει: 1.Γενική αίματος-ούρων 2.Λήψη ιστορικού(ίσως παθήσεις σε συγγενικά πρόσωπα, λήψη φαρμάκων κλπ). 3.εξέταση από ορθοπεδικό γιατρό (σωματομετρικά χαρακτηριστικά) 4.Καρδιολογικός έλεγχος (ηλεκτροκαρδιογράφημα-υπερηχογράφημα). 5.Τεστ κόπωσης με ή χωρίς εργοσπιρόμετρο {...}. Τα συμπτώματα που θα σας κάνουν να σταματήσετε αμέσως την προπόνηση ή τον αγώνα, είναι πρωταρχικά, ο πόνος στο στήθος ,η γρήγορη κόπωση, η δύσπνοια, πόνος στις αρθρώσεις και στο μυϊκό σύστημα. Με την προληπτική εργομετρική εξέταση-τεστ κόπωσης μπορείτε να βρείτε την μέγιστη καρδιακή συχνότητα, την μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και το αερόβιο-αναερόβιο κατώφλι το οποίο είναι ο δείκτης της προπόνησης σε καρδιακούς παλμούς που πρέπει να κάνετε για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, του καρδιοκυκλοφοριακού συστήματος. Αυτό λειτουργεί και σαν μέσο πρόληψης αφού ξέρετε την ένταση μέσω καρδιακών παλμών στην προπόνηση σας. Γενικά , επιβάλλεται εάν δε γυμναζόσαστε συστηματικά, 1-2 μήνεςτουλάχιστον πριν την έναρξη των προπονήσεων να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης, με συχνότητα τουλάχιστον 3 φορές την βδομάδα, κατά βάση με συνεχόμενο ρυθμό , 3 έως 5 χιλ κάθε φορά ή 2/3 10λέπτα, σε χαλαρό ή μέτριο τέμπο, με ενδιάμεσα 4- 6 λεπτά διάλλειμα αναζωογόνησης. Μη ξεχνάτε να συντηρείτε το μυϊκό σας σύστημα, με ελαφριά βάρακια ή με το βάρος σας, προσθέστε αρκετούς κοιλιακούς/ ραχιαίους και

διατάσεις. [...] Προσοχή, μην αμελείτε την προθέρμανση / αποθεραπεία, την σωστή ενυδάτωση, πριν, κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά τον αγώνα ή την προπόνηση. Ο έλεγχος το Σωματικού βάρους είναι "κλειδί", όπως και η σωστή διατροφή, με προσοχή στον κανόνα την 3 ωρών του γεύματος πριν τον αγώνα / προπόνηση [...]. Η διαχείριση του χρόνου συμμετοχής στο παιχνίδι με σύνεση, δεν χρειάζεται εξ ανάγκης να πιέζετε τον εαυτό σας. Μη διστάσετε να ζητήσετε με τα πρώτα συμπτώματα κόπωσης μια αλλαγή/ ανάπαυλα για ξεκούραση. {...}''.

Παπαπαντελής Νικήτας

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

nikitpapa@yahoo.gr

<https://blogs.sch.gr/nikitpapa/>