

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΕΛΙΤ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΡΜΟΝΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Ι. Ζαφείρης, Ε. Χαραλαμπίδη, Σ. Γούμενος, Δ. Μελισσαρίδου, Π. Γερασιμίδης, Μ. Καλφαγιάννης, Α. Μαυρογένης, Ό. Σαββίδου, Π. Κουλουβάρης, Π. Παπαγγελόπουλος
Α' Ορθοπαιδική Χειρουργική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ, Αθήνα



Εισαγωγή

Στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο παγκοσμίως, καταγράφονται ανά αθλητή σε κάθε αγωνιστική χρονιά 2 τραυματισμοί. Οι συγκεντρώσεις διαφόρων ουσιών στο αίμα των αθλητών, αποτελούν δείκτες φυσιολογικών μηχανισμών των αποκρίσεων και των προσαρμογών του οργανισμού που αναπτύσσονται με την προπονητική επιβάρυνση. Οι συγκεντρώσεις στο αίμα ορμονών όπως η τεστοστερόνη και η κορτιζόλη επηρεάζονται ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια τη προπόνησης γεγονός που επιτρέπει την «ορμονολογική» παρακολούθηση της προπόνησης. Ο δείκτης αντιλαμβανόμενης κόπωσης (RPE) συνιστά την υποκειμενική βαθμολόγηση του αθλητή για την ένταση της κάθε προπονητικής συνεδρίας και αποτελεί εργαλείο ποσοτικής μέτρησης της προπονητικής έντασης. Το γινόμενο του δείκτη αντιλαμβανόμενης κόπωσης με τη διάρκεια της προπονητικής συνεδρίας αποτελεί ένδειξη του ημερήσιου προπονητικού φορτίου του αθλητή. Λίγα είναι γνωστά για την αλληλεπίδραση ανάμεσα στους ορμονικούς δείκτες προπονητικής επιβάρυνσης και το προπονητικό φορτίο. Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση της συσχέτισης των ορμονικών δεικτών και του προπονητικού φορτίου που προκύπτει από τον δείκτη αντιλαμβανόμενης κόπωσης και διάρκειας προπόνησης σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές.

Υλικό και Μέθοδος

26 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, ηλικίας 18-35 ετών ομάδας του Ελληνικού ποδοσφαιρικού πρωταθλήματος. Για κάθε ποδοσφαιριστή θα πραγματοποιηθούν μετρήσεις ελεύθερης τεστοστερόνης και κορτιζόλης στο αίμα. Θα καταγράφεται το προπονητικό του φορτίο όπως προκύπτει από τον δείκτη αντιλαμβανόμενης κόπωσης και τη χρονική διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα.

Αποτελέσματα

Δεν αναδείχθηκε σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο προπονητικό φορτίο και τους ορμονικούς δείκτες κόπωσης των αθλητών .

Συμπεράσματα

Δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς η ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στο επίπεδο των ορμονικών δεικτών επιβάρυνσης και το προπονητικό φορτίο υπολογιζόμενο από τον δείκτη αντιλαμβανόμενης κόπωσης των αθλητών. Επομένως απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για την ανάπτυξη συσχέτισης και την ανάδειξη ενός εύχρηστου εργαλείου πρόληψης κακώσεων σε ελίτ αθλητές μέσω των ορμονικών δεικτών.

