

Pretreniranost sportaša aerobnih sportova

Overtraining of aerobic sport athletes

¹ Andreja Bogdan ² Emil Milihram

¹ Županijska bolnica Čakovec, I.G. Kovačića 1e, Čakovec

² student Međimurskog veleučilišta u Čakovcu

email: ¹ andreja.bogdan@ck.t-com.hr; ² emilihram1982@gmail.com

Sažetak: *Pretreniranost se definira kao pojava izazvana primjenom prekomjernih opterećenja te neprimjerenih sadržaja i metoda rada, koji nadilaze individualne adaptacijske mogućnosti sportaša, stoga kao takva zahtijeva prekomjernu mobilizaciju strukturnih, funkcionalnih i biokemijskih kapaciteta sportaševa organizma. To je stanje dugotrajnog osjećaja iscrpljenosti i nemogućnosti obavljanja treninga na razini do koje je sportaš došao prije nego se pretrenirao. Obično se javlja zbog neprimjerenog omjera između ulaganja napora i vremena odmaranja u kombinaciji s raznim vanjskim stresorima. Stanje pretreniranosti nije rezervirano samo za vrhunske i profesionalne sportaše, već i za početnike u sportu koji zbog svojeg neiskustva ne znaju napraviti optimalan raspored između treninga i odmaranja, adekvatne prehrane i hidratizacije. Rezultati provedenog istraživanja na uzorku od 30 sportaša aerobnih sportova (veslanje, trčanje, biciklizam) pokazuju da petina sportaša (20%) navodi kako osjeća da bi najradije ostala u krevetu, da im srce brže kuca i kako se lakše razljute (19%), da se brže umaraju (18%), ne uživaju više u sporstkoj aktivnosti (17%) te da njihovi bliski prijatelji misle kako se njihovo ponašanje promijenilo (17%). Smanjen užitak u aktivnosti, umor, potreba za spavanjem i odmorom ukazuje na simptome parasimpatičke pretreniranosti. Rezultati provedenog istraživanja ukazuju na potrebu preveniranja i prepoznavanja simptoma pretreniranosti od strane samih sportaša, ali i njihovih trenera.*

Ključne riječi: *pretreniranost, prevencija, uloga trenera u prevenciji pretreniranosti*

Abstract: *Overtraining is defined as a phenomenon caused by applying excessive loads and inappropriate content and methods, which go beyond the individual adaptation possibilities of athletes, therefore, as such, requires excessive mobilization of structural, functional and biochemical capacities of the athlete's body. It is a state of long-term feelings of exhaustion and inability to perform training at the level to which the athlete came before overtraining. It usually occurs due to improper ratio between investment of effort and time resting in combination with various external stressors. Overtraining condition is not reserved only for top professional athletes, but also for beginners in the sport which due to their inexperience, do not know how to rationally make schedule between training, rest, adequate nutrition and hydration. Results of the study on a sample of 30 athletes of aerobic sports (rowing, running, cycling) show that one fifth of the athletes (20%) state that they feel they would prefer to remain in bed, that their heart beats faster and that they get angry more easily (19%), to fatigue more easily (18%), do not enjoy in sport activities anymore (17%) and that their close friends think that their behavior has changed (17%). Reduced pleasure in activities, fatigue, need for sleep and rest indicate parasympathetic overtraining symptoms. Results of the study indicate the need for appropriate prevention and detection of overtraining syndrome by athletes themselves, and their coaches.*

Keywords: *overtraining, prevention, coach role in overtraining prevention*

1. Uvod

Osnovni cilj svakog sportaša je povećanje sportskih mogućnosti, dosega sposobnosti, prelaženja osobnih granica snage i izdržljivosti dobro poznatih pod geslom „brže, više, jače“. Upravo za povećanje sportskih mogućnosti potrebno je povećati količinu treninga (volumen) te intenzitet treninga kako bi se cilj ostvario, a pritom je važno voditi računa o periodizaciji treninga, čega se mnogi sportaši danas ne pridržavaju zbog svoje želje za što bržim napredovanjem. Dakle, potrebno je voditi računa o pravilnom izmjenjivanju treninga i odmora (pasivnog ili aktivnog), ovisno o stupnju trenažnog opterećenja.

Prilikom preintenzivnog i nepravilnog režima treninga bez dovoljno vremena za oporavak, dolazi do akumulacije trenažnog volumena, što vodi k akumulaciji napora (psihičkog i fizičkog), a koji pak vodi padu sportskih sposobnosti, odnosno u stanje pretreniranosti koje zna potrajati i nekoliko tjedana prije nego što opet nastupi faza oporavka i spremnosti organizma na produktivan rad.

Ako sportaš nakon napora ima dovoljno vremena za odmor, učinak i napredak se povećavaju (što je i primarni cilj sportaša), ali ako je ulaganje napora previše udruženo s drugim stresorima tada se ulaganje napora u trening polagano pretvara u sindrom pretreniranosti (*engl. staleness, overtraining*).

Stresori su biokemijske tvari (droga, alkohol), fizička ozljeda, emocije; dakle razni čimbenici koji udruženi s fizičkim naporom mogu potencirati isti te tijelo brže dovesti u stanje pretreniranosti. Spoznaje o učincima pretreniranosti danas su ključne u edukaciji svakog trenera i sportaša koji želi kvalitetnim i racionalnim radom poboljšati svoje rezultate.

Pretreniranost se definira kao pojava izazvana primjenom prekomjernih opterećenja te neprimjerenih sadržaja i metoda rada, koji nadilaze individualne adaptacijske mogućnosti sportaša, stoga kao takva zahtijeva prekomjernu mobilizaciju strukturnih, funkcionalnih i biokemijskih kapaciteta sportaševa organizma (Leško, 2012.). Pretreniranost je stanje obilježeno dugotrajnim osjećajem iscrpljenosti i nemogućnosti obavljanja treninga na razini do koje je sportaš došao prije nego što se pretrenirao. Obično se javlja zbog neprimjerenog omjera između ulaganja napora i vremena odmaranja u kombinaciji s raznim vanjskim stresorima. Stanje pretreniranosti nije karakteristično samo za vrhunske sportaše koji se sportom bave profesionalno, nego i za osobe koje se sportom bave rekreativno ili za one koji su se sportom tek počeli baviti, pa zbog nedostatka iskustva ne mogu racionalno napraviti raspored između treninga, odmaranja, adekvatne prehrane i hidratacije. Pretreniranost je pad općeg psihofizičkog stanja i fizičkih mogućnosti u kojem je sportaš bio prije nego što se pretrenirao. Iako sportaš nakon svakog treninga osjeća lagani umor, odmaranje mu daje šansu da se odmori i pripremi za novi trening. U većini slučajeva pretreniranost se događa kad sportaš već stekne neku bolju formu, te mu pritom porastu ambicije. Cilj je u profesionalnom sportu stvoriti sportaša što sličnijeg modalnim vrijednostima najboljih pojedinaca dotičnog sporta. Kako bi utrenirali tijelo i postigli razinu potrebnih motoričkih sposobnosti na najefikasniji mogući način, važno je shvaćanje pojma pretreniranosti koja može drastično usporiti, odnosno unazaditi napredak.

Porastom ambicija, sportaš može podcijeniti važnost odmora za regeneraciju organizma ili može neadekvatno povećati volumen rada što ubrzo vodi pretreniranosti. Logika „što me nije ubilo, ojačat će me“, a koja zanemaruje sve ostale temelje za kvalitetan trening, sigurno povećava rizik da će osoba ući u stanje pretreniranosti. U stanje pretreniranosti također mogu ući i rekreativci ili oni koji su se tek počeli baviti nekim sportom, ukoliko ne uvažavaju početnu razinu tjelesne utreniranosti (kondicije) i nisu realni u postavljanju ciljeva.

Razlikujemo parasimpatičku i simpatičku pretreniranost. Kada se radi o parasimpatičkom obliku pretreniranosti osobe su usporene, usporenih misli, lako se umaraju, imaju smetnje koncentracije i pamćenja, sklone su spavanju i sniženom, depresivnom raspoloženju praćenim teškoćama u motivaciji, a prati ga i bradikardija. Taj oblik pretreniranosti nastaje nakon pretjerivanja u aerobnim sportovima (trčanje, plivanje, biciklizam, planinarenje, veslanje). Simpatički oblik je češći u anaerobnim sportovima kao što su sprinterske discipline, dizanje utega, fitness, dakle sportovi u kojima je bitna eksplozivnost i snaga. Simptomi simpatičkog oblika pretreniranosti su nesаница, razdražljivost, uznemirenost, nemir, gubitak apetita, tahikardija i povišen krvni tlak. Od ostalih simptoma koji ukazuju na parasimpatički oblik pretreniranosti najčešće se javlja gubitak tjelesne težine, (anoreksija), bolovi u mišićima i cijelom tijelu, anksioznost, teškoće koncentracije. Pretreniranost određuje skup simptoma pa zato govorimo o sindromu pretreniranosti. Ti simptomi traju tjednima, a nekad i mjesecima (Leško, 2011.). Simptomi se mogu podijeliti na tjelesne, emocionalne i kognitivne.

Jedan od najboljih i najegzaktnijih pokazatelja pretreniranosti je povećanje srčane akcije u mirovanju, pa ako se puls poveća za 10 otkucaja više u minuti u odnosu na uobičajeni tada se govori o pretreniranosti (Hadžić, 2011.). Da bi se navedeni simptomi mogli povezati s pretreniranošću treba postojati razlog za pretreniranost, a to je da se osoba bavi nekom aktivnošću. Bez toga navedeni simptomi mogu biti povezani s nekim drugim bolestima (psihičke bolesti, HIV, hepatitis, anemija i dr.).

Pretreniranost kod sportaša treba prepoznati što prije, u početnoj fazi, dok se ona još nije razbuktala i prešla u viši stupanj, kako bi se ublažile ili potpuno spriječile posljedice. Zbog toga je potrebno poznavati i redovito pratiti simptome pretreniranosti. Najčešći uzroci pretreniranosti nisu samo, kao što se obično misli, prenaporni treninzi. Postoji više visikorizičnih faktora koji dovode do problema pretreniranosti: monotoni, repetitivni treninzi, ponavljanje nekoliko istih treninga tjedan za tjednom, previše natjecanja u premalim razmacima, nedostatak dana potpunog odmora u trenažnom tjednu, prelazak iz natjecateljske sezone u sljedeću bez dugotrajne pauze, iznenadno, značajno povećanje trenažnog opterećenja, ponavljajući visokointenzivni treninzi bez adekvatnog oporavka, stres izazvan nekim drugim (nesportskim) razlozima (npr. obiteljski, školski problemi, problemi u partnerskom odnosu i sl.). Neki od uzroka također mogu biti: izloženost velikoj nadmorskoj visini, epizoda toplotnog udara, teška iscrpljenost (*hitting the wall*), odsutnost pomoći sportskog psihologa, učitelja ili trenera (Barić, 2011.). Kao posljedice pretreniranosti navode se bolesti štitnjače, astma i preosjetljivost bronha, bolesti nadbubrežne žlijezde, dijabetes,

miokarditis, hepatitis, anemija te psihički poremećaji poput depresije, anksioznosti i psihosomatskih bolesti.

U pretreniranosti dolazi do izostanka faze superkompensacije, a to je stanje povišene radne sposobnosti postignuto obnavljanjem složenih procesa organizma tijekom razdoblja odmora, uzrokovano primjenom različitih podražaja tokom radnog intervala treninga.

Smanjenje ili potpuno prekidanje trenažnog ciklusa, kombinacija smanjenih treninga uz aktivan odmor, samo aktivan odmor ili isključivo potpuni odmor, ovisno o stupnju pretreniranosti mogu doprinijeti mobilizaciji svih strukturnih, funkcionalnih i biokemijskih kapaciteta sportaševa organizma. Za smanjenje i liječenje simptoma pretreniranosti (umor, bezvoljnost) savjetuje se (Jerkan, 2012.): posebna prehrana, povećan unos vitamina C i B kompleksa, izmjena hladnih i vrućih tuševa, sauna u kombinaciji s hladnim tušem, vježbe umjerenog intenziteta, masaža, soda bikarbona.

Kod prevencije pretreniranosti najvažnije je postepeno podizati opterećenje i dati tijelu vremena za odmor. Za početnike je najbolje da budu u dobrom kontaktu sa svojim tijelom i da nauče prestatu s aktivnošću kad osjete umor.

Konzultacija stručne literature, savjeti iskusnijih sportaša, učitelja, trenera ili sportskih psihologa te realna očekivanja u smislu postignuća mogu doprinijeti prevenciji pretreniranosti. Tome može pomoći i redovito praćenje rizičnih faktora (vođenje dnevnika) i edukacija trenera i sportaša u prepoznavanju simptoma pretreniranosti. Poznato je da kad pretreniranost nastupi, osobito ako prijeđe u kroničnu, odustajanje od daljnjeg bavljenja sportom postaje neminovno, sa čime se sportaši ali i treneri teško mire. Pretreniranom sportašu nužno je potrebna stručna pomoć sportskog/kliničkog psihologa, jer sam ne zna niti si može pomoći. Razočaranje, gubitak samopouzdanja, gubitak nade i kontrole nad vlastitim životom, uz nedostatak životnog iskustva i fokusiranost na sportske uspjehe mogu imati dugoročne posljedice na psihičko zdravlje. Uključivanjem sportskih psihologa, kojih u Hrvatskoj trenutačno ima manje od 20 (Hrvatska psihološka komora, 2014.), poboljšala bi se prevencija sindroma pretreniranosti i psihičkih posljedica pretreniranosti, a time i ukupna kvaliteta treninga.

2. Cilj istraživanja

Cilj ovog rada je ispitati u kojoj su mjeri izraženi kognitivni, emocionalni i tjelesni simptomi pretreniranosti kod sportaša pri kraju specifičnih i općih fizičkih priprema, dakle, u periodu u kojem se pretpostavlja da je sportaš najbliže točki pretreniranosti.

3. Metode rada

Anketno istraživanje provedeno je na uzorku od 30 sportaša u kategoriji aerobnih sportova. To je grupa sportova gdje ključnu ulogu igra funkcija kardiovaskularnog sustava, sposobnosti transporta kisika po cijelom organizmu, što utječe na izdržljivost, dužinu aerobnog praga te duljinu oporavka od treninga. Ispitivanje je provedeno na specifičnim pripremama (veslanje) te na općim fizičkim pripremama (skijaško trčanje i biciklizam) i to pri kraju priprema, s obzirom na to da se ciljalo na vremenski period u kojem bi se mogli dobiti najobjektivniji rezultati, jer je tijelo najbliže stanju pretreniranosti. U ispitivanju su sudjelovali reprezentativci Hrvatske i Slovenije u kajak-kanu sportu, trkači i biciklisti na općim fizičkim pripremama u Kranjskoj Gori. Ispitivanje je provedeno na uzorku od 30 sportaša aerobnih sportova: veslanje, trčanje (srednje udaljenosti) i biciklizam. Ispitanici su bili u dobi od 15 do 25 godina starosti. Ispitivanje je provedeno anketnim upitnikom (check lista simptoma) sastavljenim od 27 tvrdnji kojima su pobrojani tjelesni, emocionalni i kognitivni simptomi pretreniranosti, a za odabir čestica za aerobne sportove korištena je anketa o simptomima pretreniranosti dostupna na http://suppiversity.blogspot.com/2013/12/are-you-overtraining-two-scientifically_8.html.

4. Rezultati istraživanja

Rezultati provedenog istraživanja prikazani su u Tablici 1.

Tablica 1. Rezultati istraživanja pretreniranosti sportaša aerobnih sportova (N30).

	DA (u %)
1. Moj nivo forme je pao.	13
2. Moji bliski prijatelji misle da se moje ponašanje promjenilo.	17
3. Moje srce brže kuca.	19
4. Jedem više.	12
5. Često imam veliku bol u mišićima	10
6. Imam problema s pamćenjem.	3
7. Moje sportske mogućnosti su slabe.	7
8. Imam slabiji apetiti nego prije.	2

9. Brže se umaram.	18
10. Osjećam da bi najradije ostao u krevetu.	20
11. Nemam više toliko samopouzdanja kao prije.	4
12. Tokom treninga moje srce kuca brže nego prije.	2
13. Osjećam se nervozno, nesigurno, anksiozno.	7
14. Tijekom odmora, moji otkucaji srca su brži nego prije.	1
15. Imam više problema prilikom organiziranja mojih misli.	6
16. Imam više poteškoća prilikom koncentracije na svoju sportsku aktivnost.	9
17. Osjećam kao da nemam s kim popričati.	8
18. Spavam duže.	14
19. Ne uživam u svom sportu kao prije.	17
20. Lakše se uzrujam.	19
21. Ljudi oko mene misle da sam postao manje ugodan.	6
22. Treninzi se čine sve težima i težima.	8
23. Ja sam kriv za svoje loše rezultate.	12
24. Noge su mi teške.	8
25. Lakše gubim svoje osobne stvari.	11
26. Gubim na težini.	2
27. Postajem pesimist.	13

Izvor: vlastita izrada autora.

U uzorku od 30 vrhunskih sportaša (veslanje, trčanje, biciklizam) dobiveni rezultati pokazuju kako sportaši najčešće navode da se osjećaju umorni (najradije bi ostali u krevetu) - 20%, da im srce brže kuca, odnosno da se lakše razljute - 19%, da se brže umaraju - 18%, da ne uživaju u sportu kao prije te da njihovi bliski prijatelji misle da se njihovo ponašanje promijenilo - 17%.

Da duže spava navodi 14% sportaša, a 13% procjenjuje svoju formu slabijom nego u prijašnjem periodu te navodi da postaju pesimistični. Više jede i sebe optužuje za loše rezultate 12% ispitanih. Da lakše gube stvari navodi 11% ispitanih, a poteškoće u koncentraciji na sportsku aktivnost ima 9% sportaša. Nešto je manji udio sportaša koji osjećaju da nemaju s kim popričati (8%), kojima se treninzi čine sve težim i težim (8%), ili pak izvještavaju o težini u nogama (8%), a 7% ispitanih svoje sportske mogućnosti doživljavaju slabijima i navodi da se osjećaju nervozno, nesigurno i anksiozno.

Grafički prikaz 1. Rezultati istraživanja pretreniranosti sportaša aerobnih sportova (N30)



5. Rasprava

Rezultati provedenog istraživanja na uzorku ispitanika od 30 sportaša iz aerobne grupe sportova koji su sačinjavali reprezentativci Hrvatske i Slovenije u kajak-kanu sportu, trkači i biciklisti na općim fizičkim pripremama u Kranjskoj Gori ukazuju na postojanje simptoma pretreniranosti sportaša, čak i onda kada se radi o profesionalnom i vrhunskom sportu. Unatoč

stručno vođenim pripremama, treninzima i natjecanjima i kod ovih sportaša prisutni su simptomi pretreniranosti.

Za razvoj sportaša potrebno je pronaći najbolji odnos između intenziteta i ekstenziteta podražaja, odnosno napora i odmora. Intenzivnost podrazumijeva pojačan rad s povišenim naprežanjem pri savladavanju trenažnih zadataka. S jedne strane intenzitet se može povećati povećanjem snage (savladavanjem vanjskih otpora), a s druge strane povećanjem motoričkog i kinetičkog djelovanja. Nepravilno i neadekvatno povećavanje tih dviju smjernica intenziteta može u organizmu pobuditi simpatičku, odnosno parasimpatičku pretreniranost. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da je doziranje opterećenja najosjetljiviji dio programiranja trenažnog procesa. Istraživanje je provedeno pri kraju priprema s obzirom na to da se ciljalo na vremenski period u kojem bi sportaši mogli dati najobjektivnije rezultate kada je tijelo najbliže stanju pretreniranosti.

Petina sportaša (20%) navelo je kako se osjeća da bi najradije ostala u krevetu, da im srce brže kuca i kako se lakše razljute (19%), da se brže umaraju (18%), ne uživaju više u sporstkoj aktivnosti (17%) i da njihovi bliski prijatelji misle kako se njihovo ponašanje promijenilo (17%). Smanjen užitak u aktivnosti, umor i potreba za spavanjem i odmorom („ostankom u krevetu“) ukazuje na parasimpatičku pretreniranost. Uz pretpostavku da su se sportaši tijekom ovih priprema pridržavali uputa trenera utvrđeni simptomi parasimpatičke pretreniranosti ukazuju na potrebu kvalitetnog odmora i korištenje metoda oporavka za prevenciju pretreniranosti (masaža, krioterapija, elektrostimulacija, uporaba farmakoloških sredstava). U usporedbi s podacima pronađenim na www.adventure-sport.net prema kojima od svih sportaša samo 10% njih otkrije da je pretrenirano (Raglin, Wilson), naše istraživanje pokazuje da pojedine simptome pretreniranosti prepoznaje 20% sportaša. Kako su podaci Ranglina i Wilsona iz 2000. godine, podaci dobiveni provedenim istraživanjem mogli bi ukazivati na povećanu svjesnost sportaša o simptomima pretreniranosti, barem kada se radi o vrhunskim sportašima, što bi dodatno trebalo provjeriti na većem uzorku ispitanika.

Nešto manje učestalo sportaši u provedenom istraživanju označavaju simptome poput dužeg spavanja (14%), pada forme (13%), pesimističnosti (13%), pojačanog apetita (12%) i osjećaja krivnje za loše rezultate (12%) koje bismo, uz razdražljivost koju smo već naveli, mogli svrstati u psihološke faktore koji prate parasimpatičku pretreniranost. Psihofizičke posljedice odražavaju se na cjelokupno raspoloženje i mogu potaknuti razvoj depresivnog poremećaja. Kod pretreniranih sportaša često dolazi do kumulacije stresa koju može pratiti poremećaj spavanja i razdražljivost, gubitak apetita i tjelesne težine, brzo umaranje, kronični umor i pad opće razine energije te gubitak motivacije za trening.

Od tjelesnih znakova pretreniranosti 19% ispitanih navodi brže kucanje srca, ali svega 1% sportaša primjećuje da ima brže otkucaje srca za vrijeme odmora. Od tjelesnih znakova pretreniranosti spominju se bolovi u mišićima 10%, i težina u nogama 8%.

U trenažnom procesu također je bitna i informacijska komponenta koja uključuje intenzifikaciju rada u procesima učenja i poučavanjem motoričkih zadataka. Povećanje informacijske komponente dovodi do pojačanih psiholoških nuspojava koji se najčešće manifestiraju u vidu pojačanog stresa, poteškoća pri organiziranju misli, poteškoća prilikom koncentracije na sam trening, stanja općeg nemira i anksioznosti. Taj informacijski intenzitet ovisi o broju i složenosti motoričkih informacija koje trener prenosi, a sportaš ih mora primiti, memorirati i koristiti ih pri motoričkom djelovanju. U provedenom istraživanju 11% ispitanih navodi kako lakše gube svoje osobne stvari (rastresenost), a 9% ispitanih navodi kako ima problema prilikom koncentracije na sportsku aktivnost. Svega 3% ispitanih navodi da imaju problema s pamćenjem.

Rezultati provedenog istraživanja potvrđuju iznimnu važnost trenera u razvoju sportaša, koji mora, da bi trening bio uspješan, uzeti u obzir prethodna znanja sportaša, pojedinačne mogućnosti sportaša u usvajanju novih motoričkih informacija i uspješnoj realizaciji. Stoga je nužno da trener svakom sportašu pristupa na individualan način, da trenažni proces individualizira mladom sportašu na početku sportske karijere, kao i onom iskusnijem i starijem koji može dobro funkcionirati pod većim opterećenjem.

Sport u smislu postizanja rezultata ili nekog osobnog sportskog cilja najlakše je usporediti s gradnjom kuće. Ako se prethodno vodi računa o osobinama ličnosti i individualnim sposobnostima, ako se pažljivo i polako, bez žurbe i preskakanja bitnih stepenica u napredovanju rade temelji, tada će kuća (u sportskom pogledu – forma) biti sigurna i nikad se neće srušiti.

Za postignuće u sportu nije dovoljna samo jaka želja i puno treninga, već i sve ostale komponente trebaju biti zadovoljene, a odmor je definitivno najvažnija komponenta u trenažnom ciklusu, gotovo jednako važna kao i sam trening. Kod prvih znakova pretreniranosti, potrebno je prekinuti aktivnosti i poduzeti potrebne mjere opreza, prije svega odmor, pa zatim potrebnu prehranu, vitaminizaciju i hidrataciju.

U treniranju, profesionalnom ili rekreativnom, treba biti svjestan da je tijelo instrument pomoću kojeg sviramo, a da bi dobro svirali, odnosno trenirali, treba ga dobro i odgovorno održavati i odmarati kao i svaki drugi instrument. O iskustvu trenera, njegovoj sposobnosti racionalnog rasuđivanja i donošenja odluka te znanjima na području pedagogije, sportske psihologije i kineziologije ovisi da li će sportaš uspješno izbjegavati stanja

pretreniranosti. Zbog toga je važno da trener bude visoko educirana osoba koja se u svom poslu povodi temeljnim humanim i etičkim načelima i izbjegava destruktivne mjere treninga koje bi kratkoročno urodile plodom, ali dugoročno i sa sigurnošću štete sportašu u psihičkom i fizičkom smislu.

Upravo trener treba dozirati radno opterećenje u sportu, što znači da o njegovoj procjeni ovisi uravnoteženost, težina treninga i natjecanja, pravodobnost odmora i mjera oporavka što smanjuje rizik od pretreniranosti. U radu trenera važnu ulogu u prevenciji pretreniranosti ima sportski psiholog, kojih još uvijek nema dovoljno u Republici Hrvatskoj.

6. Zaključak

Rezultati provedenog istraživanja na uzorku ispitanika od 30 sportaša iz aerobne grupe sportova koji su sačinjavali reprezentativci Hrvatske i Slovenije u kajak-kanu sportu, trkači i biciklisti na općim fizičkim pripremama u Kranjskoj Gori, ukazuju na postojanje simptoma pretreniranosti sportaša čak i onda kada se radi o profesionalnom i vrhunskom sportu. Unatoč stručno vođenim pripremama, treninzima i natjecanjima i kod ovih sportaša prisutni su simptomi pretreniranosti.

Petina sportaša (20%) navela je kako osjeća da bi najradije ostala u krevetu, da im srce brže kuca i kako se lakše razljute (19%), da se brže umaraju (18%), ne uživaju više u sportskoj aktivnosti (17%) i da njihovi bliski prijatelji misle kako se njihovo ponašanje promijenilo (17%). Smanjen užitak u aktivnosti, umor, potreba za spavanjem i odmorom ukazuje na simptome parasimpatičke pretreniranosti.

Simptome pretreniranosti prepoznalo 20% sportaša obuhvaćenih istraživanjem, što ukazuje na sve veću svjesnost o potrebi preveniranja i prepoznavanja simptoma pretreniranosti od strane samih sportaša, ali i njihovih trenera. Postignuće u sportu ne ovisi samo o jakoj želji i intenzivnom treningu, već o brojnim drugim komponentama, a odmor je definitivno najvažnija komponenta u trenažnom ciklusu, gotovo jednako važna kao i sam trening.

Literatura

1. Are You Overtraining?

http://suppversity.blogspot.com/2013/12/are-you-overtraining-twoscientificallly_8.html
(23.09.2015.).

2. Barić, Renata. Pretreniranost – da li ju prepoznajemo?
<http://www.sportskitrening.hr/pretreniranost-da-li-ju-prepoznajemo/> (3.10.2015.).
3. Hadžić, V. (2011). Preventiva nad ozljedama koje nastaju uslijed pretreniranosti.
Ljubljana, Fakultet za sport.
4. Hrvatska psihološka komora. <http://www.psiholoska-komora.hr/>. (3.10.2015.).
5. Jerkan, M. (2012). „Pretreniranost kod sportaša“. Niš, Stetoskop info (duh i tijelo).
6. Leško, L. Prevencija sindroma pretreniranosti, važan korak na putu do uspjeha.
<http://www.adventure-sport.net/Rubrike/Za-pocetnike/Prevencija-sindroma-pretreniranosti-vazan-korak-na-putu-do-uspjeha.html> (3.10.2015.).