Φυσιοθεραπευτήριο
Ε. Γεωργακόπουλος
Προορισμός, η ζωή σου.

Έφηβοι αθλητές: Όταν το ταλέντο συναντά τα όρια της αποκατάστασης

Η πρόσκληση ενός έφηβου αθλητή να προπονηθεί με την ανδρική ομάδα είναι συνήθως μια στιγμή υπερηφάνειας. Αναγνωρίζει το ταλέντο του, επιβεβαιώνει την προσπάθεια προηγούμενων ετών και του δίνει τη δυνατότητα να δοκιμάσει τις ικανότητές του σε υψηλότερο επίπεδο. Σε ορισμένα σωματεία, ωστόσο, η ευκαιρία αυτή συνοδεύεται από μια λιγότερο ορατή απαίτηση: ο αθλητής συνεχίζει κανονικά τις προπονήσεις και τους αγώνες της ηλικιακής του ομάδας, ενώ προστίθενται οι υποχρεώσεις της ανδρικής.

Το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι αν «αντέχει» να ολοκληρώσει και τις δύο προπονήσεις. Είναι αν το συνολικό πρόγραμμα επιτρέπει στον αναπτυσσόμενο οργανισμό να προσαρμόζεται, να αναρρώνει και να συνεχίζει να αθλείται με υγεία. Η ικανότητα να ανταποκριθεί κάποιος σήμερα δεν αποτελεί από μόνη της απόδειξη ότι η επιβάρυνση είναι κατάλληλη για τους επόμενους μήνες.



Το ταλέντο δεν μετρά τη βιολογική ωρίμανση

Στην εφηβεία, η χρονολογική ηλικία δίνει μόνο ένα μέρος της εικόνας. Η αύξηση του ύψους, η μυϊκή ανάπτυξη, η ωρίμανση του σκελετού και οι νευρομυϊκές προσαρμογές δεν εξελίσσονται με τον ίδιο ρυθμό σε όλους. Δύο δεκαεξάχρονοι μπορεί να έχουν διαφορετική σωματική ανάπτυξη, προηγούμενη προπονητική εμπειρία και ικανότητα διαχείρισης των ίδιων απαιτήσεων.

Η σύγχρονη βιβλιογραφία συνδέει τις φάσεις ανάπτυξης και ωρίμανσης με μεταβολές στην εμφάνιση και στον τύπο ορισμένων τραυματισμών. Δεν επιβεβαιώνει, όμως, έναν απλό κανόνα σύμφωνα με τον οποίο κάθε αθλητής που ωριμάζει νωρίτερα ή αργότερα βρίσκεται υποχρεωτικά σε μεγαλύτερο κίνδυνο. Η αξιολόγηση χρειάζεται να είναι ατομική.

Ένας τεχνικά εξαιρετικός ποδοσφαιριστής ή καλαθοσφαιριστής μπορεί να ανταποκρίνεται στις αποφάσεις και στην ταχύτητα του ανδρικού παιχνιδιού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι έχει ήδη προσαρμοστεί πλήρως στην ένταση, στις επαναλαμβανόμενες επιταχύνσεις ή στις συγκρούσεις που συνεπάγεται το νέο επίπεδο.

Δύο ομάδες, αλλά ένα συνολικό προπονητικό φορτίο

Ο οργανισμός δεν γνωρίζει αν η πρωινή προπόνηση ανήκει στο εφηβικό και η απογευματινή στην ανδρική ομάδα. Δέχεται το άθροισμα των απαιτήσεων. Σε αυτό συνυπολογίζονται οι αγώνες, η προπόνηση δύναμης, οι μετακινήσεις και ο διαθέσιμος χρόνος ανάπαυσης. Η σχολική καθημερινότητα, ο ύπνος και η επαρκής διατροφή επηρεάζουν επίσης το πλαίσιο μέσα στο οποίο πραγματοποιείται η αποκατάσταση.

Η αθλητική επιστήμη διαχωρίζει το εξωτερικό φορτίο —όπως η διάρκεια, η απόσταση ή οι επαναλαμβανόμενες επιταχύνσεις— από το εσωτερικό φορτίο, δηλαδή την ανταπόκριση του ίδιου του αθλητή. Η ίδια προπόνηση μπορεί να είναι ανεκτή για έναν έφηβο και ιδιαίτερα απαιτητική για κάποιον άλλον. Γι’ αυτό ούτε οι ώρες από μόνες τους ούτε η εικόνα της απόδοσης στη διάρκεια της προπόνησης αρκούν για να χαρακτηρίσουν ένα πρόγραμμα ασφαλές.

Συστηματική ανασκόπηση του 2023 για την παρακολούθηση φορτίου σε αθλητές 10–19 ετών βρήκε ετερογενή αποτελέσματα και σημαντικούς περιορισμούς στις μεθόδους μέτρησης. Υπάρχουν ενδείξεις συσχέτισης ορισμένων δεικτών με τραυματισμούς ή σωματικές προσαρμογές, όχι όμως ένα καθολικά αποδεκτό «ασφαλές όριο» για κάθε ηλικία, άθλημα και αθλητή.

Τι ισχύει για δύο προπονήσεις την ίδια ημέρα;

Η American Academy of Pediatrics, σε κλινική έκθεση του 2024, συστήνει οι νεαροί αθλητές να συμμετέχουν κατά προτίμηση σε μία ομάδα ανά αγωνιστική περίοδο. Όταν συμμετέχουν σε περισσότερες, συνιστά να μην πραγματοποιούνται οι δραστηριότητές τους με διαφορετικές ομάδες την ίδια ημέρα και να συνυπολογίζεται ο συνολικός χρόνος συμμετοχής.

Αυτή είναι μια σαφής προληπτική κατεύθυνση, όχι απόδειξη ότι κάθε διπλή προπόνηση προκαλεί βλάβη. Η ειδική έρευνα για εφήβους που μοιράζονται ταυτόχρονα προπονήσεις εφηβικού και ανδρικού τμήματος παραμένει περιορισμένη. Επομένως, δεν είναι επιστημονικά ορθό ούτε να απαγορεύεται συλλήβδην κάθε συμμετοχή σε μεγαλύτερη ομάδα ούτε να θεωρείται ακίνδυνη μόνο επειδή ο αθλητής δεν παραπονιέται.

Σημασία έχει και το περιεχόμενο των προπονήσεων. Μια προγραμματισμένη συμμετοχή σε μέρος της τακτικής προπόνησης δεν ισοδυναμεί με δύο πλήρεις συνεδρίες υψηλής έντασης, ακολουθούμενες από αγώνες μέσα στο ίδιο διήμερο. Το πραγματικό πρόβλημα εμφανίζεται όταν οι δύο προπονητές σχεδιάζουν ανεξάρτητα και κανείς δεν έχει τη συνολική εικόνα.

Πότε η επιβάρυνση αρχίζει να κοστίζει;

Οι τραυματισμοί υπέρχρησης σχετίζονται με επαναλαμβανόμενη μηχανική καταπόνηση και ανεπαρκή χρόνο προσαρμογής των ιστών. Στον αναπτυσσόμενο σκελετό, ορισμένες περιοχές, όπως οι αποφύσεις όπου προσφύονται οι τένοντες, έχουν ιδιαίτερη κλινική σημασία. Πόνος που επιμένει ή επανέρχεται με τη φόρτιση δεν πρέπει να βαφτίζεται εύκολα «πόνος της ανάπτυξης».

Εξίσου σημαντικό είναι να μην ταυτίζεται η φυσιολογική κόπωση με το σύνδρομο υπερπροπόνησης. Η κόπωση μετά από απαιτητική δραστηριότητα είναι αναμενόμενη. Η επίμονη μείωση της απόδοσης, η δυσκολία ανάκαμψης, οι διαταραχές ύπνου ή οι αλλαγές στη διάθεση απαιτούν προσεκτικότερη διερεύνηση, χωρίς να αποτελούν από μόνες τους διάγνωση. Πρέπει να εξετάζονται και άλλοι πιθανοί παράγοντες υγείας.

Η διατροφή δεν μπορεί να μείνει έξω από τη συζήτηση. Εάν η διαθέσιμη ενέργεια δεν επαρκεί για τις προπονητικές απαιτήσεις και τις φυσιολογικές λειτουργίες, ενδέχεται να προκύψουν συνέπειες στη σωματική υγεία και στην απόδοση. Η σχετική διεθνής συναίνεση του 2023 αφορά αθλητές και των δύο φύλων και επισημαίνει την ανάγκη κατάλληλης αξιολόγησης, ιδιαίτερα σε αναπτυξιακές ηλικίες.



Ο έφηβος δεν είναι μόνο η αγωνιστική του απόδοση

Η πρόωρη ένταξη σε υψηλότερο επίπεδο μπορεί να είναι πηγή ενθουσιασμού και σημαντικής μάθησης. Μπορεί, ταυτόχρονα, να αυξήσει τις απαιτήσεις και τις προσδοκίες γύρω από τον αθλητή. Δεν γνωρίζουμε εκ των προτέρων πώς βιώνει ο καθένας αυτή τη μετάβαση· γι’ αυτό χρειάζεται να ακούγεται η δική του εμπειρία και όχι μόνο η κρίση των ενηλίκων για την απόδοσή του.

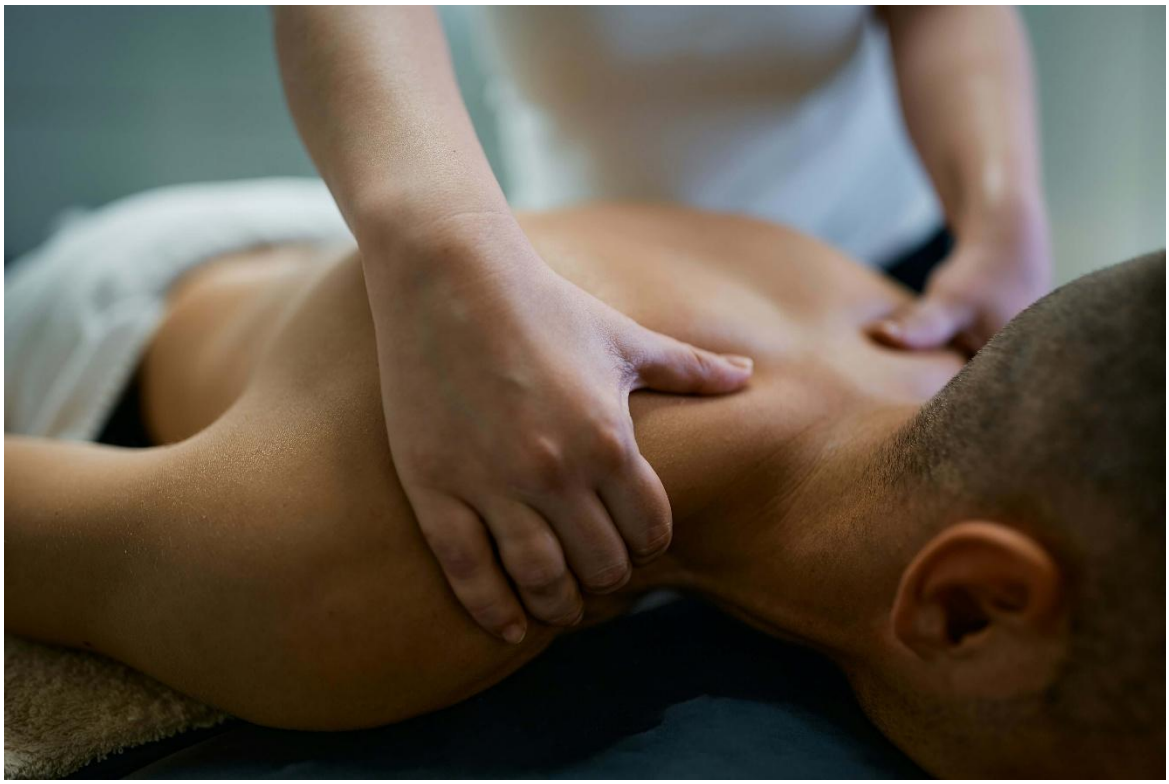
Η αθλητική εξουθένωση περιλαμβάνει διαστάσεις όπως η συναισθηματική και σωματική εξάντληση και η απομάκρυνση από το άθλημα. Δεν αποτελεί αναπόφευκτη συνέπεια του υψηλού επιπέδου προπόνησης. Ένα περιβάλλον στο οποίο ο έφηβος μπορεί να μιλήσει για κόπωση, πόνο ή απώλεια ευχαρίστησης χωρίς φόβο απαξίωσης είναι, ωστόσο, ουσιαστικό μέρος της προστασίας του.

Η σωστή εξέλιξη χρειάζεται κοινό σχεδιασμό

Η συμμετοχή σε ανδρική ομάδα δεν είναι από μόνη της λανθασμένη επιλογή. Προϋποθέτει όμως ενιαίο προγραμματισμό και όχι άθροιση δύο αυτόνομων προγραμμάτων. Οι προπονητές χρειάζεται να συμφωνούν ποιες συνεδρίες αποτελούν προτεραιότητα, πότε μειώνεται το φορτίο και πώς κατανέμονται οι αγώνες. Η σταδιακή έκθεση σε υψηλότερες απαιτήσεις είναι πιο συνετή από την απότομη προσθήκη πλήρων προπονήσεων.

Η καταγραφή της συνολικής συμμετοχής, της υποκειμενικής δυσκολίας, του ύπνου, της κόπωσης και των ενοχλήσεων μπορεί να υποστηρίξει τον σχεδιασμό. Κανένας δείκτης μόνος του δεν προβλέπει με βεβαιότητα έναν τραυματισμό. Επίμονος ή εστιασμένος πόνος, αλλαγή στη λειτουργικότητα ή ανεξήγητη πτώση της απόδοσης αποτελούν λόγους επανεκτίμησης και, όταν χρειάζεται, αξιολόγησης από κατάλληλο επαγγελματία υγείας.

Η συναινετική δήλωση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής του 2024 για τους κορυφαίους νεαρούς αθλητές υποστηρίζει μια αναπτυξιακά κατάλληλη, ανθρωποκεντρική προσέγγιση που προστατεύει τη σωματική και ψυχοκοινωνική ευημερία. Αυτή είναι και η ουσία της καλής προπονητικής: να αναπτύσσει την ικανότητα του αθλητή χωρίς να αγνοεί τον άνθρωπο που βρίσκεται πίσω από την επίδοση.



Φυσιοθεραπευτήριο
Ε. Γεωργακόπουλος
Προορισμός, η ζωή σου.

Η πραγματική επιτυχία έχει διάρκεια

Το ταλέντο δικαιολογεί ευκαιρίες, όχι απεριόριστες απαιτήσεις. Η μετάβαση από το εφηβικό στο ανδρικό επίπεδο μπορεί να προσφέρει πολύτιμες εμπειρίες, εφόσον οι απαιτήσεις είναι συντονισμένες και η αποκατάσταση αποτελεί μέρος του σχεδιασμού — όχι ό,τι απομένει στο τέλος της ημέρας.

Ο στόχος δεν είναι μόνο να φτάσει ένας έφηβος γρηγορότερα στην πρώτη ομάδα. Είναι να μπορέσει να συνεχίσει να εξελίσσεται, να προστατεύει την υγεία του και να διατηρεί τη σχέση του με τον αθλητισμό για χρόνια. Η πορεία ενός νέου αθλητή δεν πρέπει να κρίνεται μόνο από την ταχύτητα της ανόδου του, αλλά και από τη διάρκεια και την ποιότητά της.

Στο ‘Φυσικοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος’ στον Πειραιά έχουμε την γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό να φροντίσουμε άρτια έφηβους που θέλουν να πετύχουν τους στόχους τους στον αθλητισμό μέσω της καλής σωματικής υγείας.