



**ΕΠΕΑΕΚ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ –  
ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ**

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΜΚ 1012. «Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό  
αθλητισμό (ταχύτητα, κινητικότητα).**

**11η Διάλεξη: «Η προπόνηση αποκατάστασης»  
(Recovery Training)**

**Dr. Ζήσης Παπανικολάου (Ph.D)  
Αναπληρωτής Καθηγητής**

Τίτλος	Στόχος και περιεχόμενα.	Λέξεις κλειδιά.
<p>Η προπόνηση αποκατάστασης.</p>	<p>Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα διδαχθούν τις μεθόδους αποκατάστασης, τα συμπτώματα της υπερβολικής προπόνησης και την περιοδικότητα της αποκατάστασης εντός του Π.Π.</p> <p>Περιεχόμενο της διάλεξης.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Η έννοια της αποκατάστασης.</li> <li>2) Οι κανόνες της αποκατάστασης.</li> <li>3) Η υπερβολική προπόνηση.</li> <li>4) Ο έλεγχος των αντιδράσεων της προπόνησης.</li> <li>5) Ο βιολογικός κύκλος και οι προσαρμογές της προπόνησης.</li> <li>6) Παθητική και ενεργητική ανάπαυση.</li> <li>7) Μέθοδοι φυσικοθεραπείας.</li> <li>8) Ψυχολογικές τεχνικές χαλάρωσης.</li> <li>9) Περιοδικότητα της αποκατάστασης.</li> <li>10) Υποχρεώσεις προπονητών για την αποκατάσταση των αθλητών.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αποκατάσταση</li> <li>- Κανόνες αποκατάστασης.</li> <li>- Υπερβολική προπόνηση.</li> <li>- Αντιδράσεις προπόνησης.</li> <li>- Βιολογικός κύκλος και προπόνηση.</li> <li>- Παθητική και ενεργητική αποκατάσταση.</li> <li>- Μέθοδοι χαλάρωσης.</li> <li>- Περιοδικότητα αποκατάστασης.</li> <li>- Υποχρεώσεις προπονητών.</li> <li>- Recovery training, overtraining, overuse, burnout</li> <li>- Training responses</li> <li>- Passive and active rest</li> <li>- Physical therapies</li> <li>- Psycho-regulatory training</li> <li>- Periodising recovery training</li> <li>- Responsibilities for recovery training</li> </ul>

- ✓ Εάν οι αθλητές θέλουν να είναι οι καλύτεροι στο άθλημά τους, δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος από τη δυνατή προπόνηση.
- ✓ Η δυνατή προπόνηση δε σημαίνει και ιδανική και «έξυπνη» προπόνηση.
- ✓ Εάν δεν υπάρχει η κατάλληλη προσαρμογή σε σχέση με τον τύπο, τότε οι σωματικές και ψυχολογικές απαιτήσεις μπορούν να οδηγήσουν στην υπερβολική προπόνηση στην υπερχρέωση ή σε προβλήματα κόπωσης.
- ✓ Έτσι ο αθλητής μπορεί να βιώσει, ότι οι δυνατές προπονήσεις είναι χάσιμο χρόνου και προσπάθειας.
- ✓ Εάν ο αθλητής επιθυμεί να αποδίδει σε άριστο επίπεδο χωρίς προβλήματα, τότε η εξίσωση επιτυχίας είναι η ακόλουθη:

**ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ + ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΠΑΥΣΗ = ΑΡΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ**

✓ Πολλοί αθλητές κάνουν δυνατές προπονήσεις, αλλά συχνά αγνοούν την αποκατάσταση εκτός και αν είναι τραυματίες ή ασθενείς.

✓ Η προπόνηση αποκατάστασης αποτελεί σπουδαίο γνώρισμα ενός ισορροπημένου προπονητικού προγράμματος.

✓ Πράγματι, εκτός από την υπερφόρτωση και την εξειδίκευση, η αποκατάσταση αποτελεί βασικό κανόνα της προπονητικής διαδικασίας.

✓ Στην πράξη όμως δεν αποτελεί μέρος των προπονητικών προγραμμάτων.

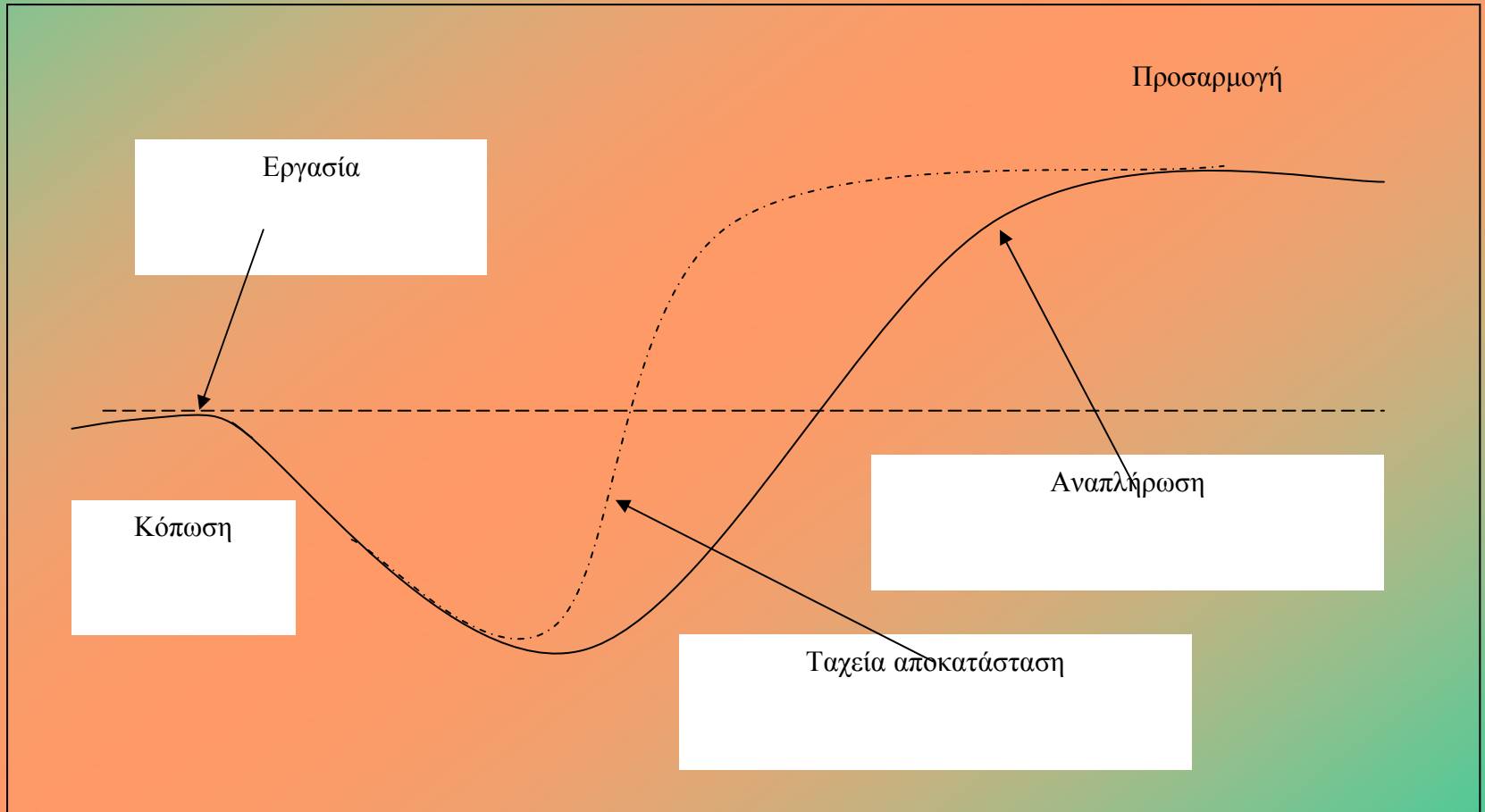
✓ Υπάρχει μεγάλη αμέλεια.

## Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Η προπόνηση από μόνη της δεν θα έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Ο αθλητής χρειάζεται χρόνο προσαρμογής σε σχέση με την προπόνηση.
- Ο κανόνας της αποκατάστασης αναφέρεται στο κομμάτι της προπονητικής διαδικασίας όπου τα οφέλη της προπόνησης φτάνουν στα μέγιστα επίπεδα, με προπονητικές μονάδες οι οποίες ενθαρρύνουν την φυσιολογική προσαρμογή στα προπονητικά ερεθίσματα.
- Οι προπονήσεις είναι σχεδιασμένες για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.
- Αυτό επιτυγχάνεται μερικώς με την προοδευτική αύξηση της έντασης και την ενίσχυση των πηγών ενέργειας σε σχέση με την Φ.Κ. (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, επιδεξιότητα).
- Σε σχέση με τον κανόνα της προοδευτικής υπερφόρτωσης είναι η αποδοχή, ότι για να βελτιωθεί μια συγκεκριμένη ικανότητα ή ένα σύστημα, αυτή η ικανότητα πρέπει να εξασκηθεί.

- Οι δυνατές προπονήσεις, έχουν ως αποτέλεσμα ένα βαθμό κόπωσης ή μείωση της ικανότητας των σωματικών και ψυχολογικών συστημάτων του αθλητή.
- Η προσαρμογή της προπόνησης επιταχύνεται όταν τα συστήματα κόπωσης επανέρχονται σε φυσιολογικά επίπεδα, όσο γρηγορότερα γίνεται μετά την προπόνηση.
- Η προσαρμογή στο προπονητικό ερέθισμα φαίνεται από τη βελτίωση της απόδοσης, που είναι και ο στόχος του Π.Π.
- Η σωστή προσαρμογή του αθλητή στο προπονητικό ερέθισμα αναφέρεται μερικές φορές ως «αναπλήρωση».
- Ο κανόνας της αποκατάστασης έχει σχέση με την ενίσχυση της διαδικασίας προσαρμογής μετά την παρουσία του προπονητικού ερεθίσματος (Π.Ε.).
- Εάν υπάρχει αρκετός χρόνος πριν από την επόμενη δυνατή προπόνηση τότε τα διάφορα συστήματα του αθλητή μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους σε σχέση με την ένταση.
- Ο σχεδιασμός των κατάλληλων δραστηριοτήτων αποκατάστασης, ως μέρος του Π.Π. επιταχύνει τη σωστή προσαρμογή στο Π.Ε., με μείωση του χρόνου του αθλητή επίτευξης της κατάστασης.

# Σχήμα 1 Επιταχυνόμενη προσαρμογή με την επιταχυνόμενη αποκατάσταση



## Υπερβολική προπόνηση υπερχρήση και εξάντληση (burnout)

- Εάν η θετική προσαρμογή, βελτιώνει την απόδοση, τότε η αρνητική είναι πρόβλημα.
- Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα της υπερβολικής προπόνησης επιδρούν αρνητικά στο ανοσοποιητικό σύστημα του αθλητή και δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στη μεγάλη ένταση των προπονήσεων.
- Τα προβλήματα της υπερβολικής χρήσης είναι ένδειξη βιομηχανικής δυσλειτουργίας σε σχέση με τις υπερπροπονήσεις.
- Ο αθλητής θα εμφανίσει συμπτώματα ψυχολογικής κατάπτωσης με έλλειψη παρακίνησης και ενδιαφέροντος για το άθλημα του.
- Οι αθλητές δεν αντιδρούν το ίδιο στα Π.Π.
- Υπάρχουν ατομικές διαφορές και η ένταση των προπονήσεων πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με τις ικανότητες του κάθε αθλητή.
- Ο καλός προπονητής εντοπίζει τις αντιδράσεις του αθλητή με τα συμπτώματα της λανθασμένης προσαρμογής (Πίνακας 1).
- Οι παρατηρήσεις του προπονητή μπορεί να είναι βασικές, αλλά και συγκεκριμένες (δηλαδή του αθλήματος).



Πίνακας 1. Παρατηρήσεις προπονητή της προσαρμογής του αθλητή στο προπονητικό ερέθισμα.	
Παρατηρήσεις του προπονητή.	Σημεία, ενδείξεις και συμπτώματα μη - προσαρμογής.
Άμεση επικοινωνία	Οι αθλητές αναφέρουν: -έχουν βαριά πόδια, -δεν αισθάνονται καλά, -πονάνε τα πόδια, -είναι κουρασμένοι.
Σωματική γλώσσα	-Εκφράσεις προσώπου και χρώμα, -βλέμμα ματιών, -επίκλυση για ξεκούραση μετά από μια άσκηση, -λανθασμένη τεχνική.
Φυσιολογικές αντιδράσεις	-Αύξηση της Κ.Σ. ηρεμίας -Μείωση του σωματικού βάρους -Χωρίς όρεξη.
Ψυχολογικές αντιδράσεις	-Χαμηλή παρακίνηση -Χαμηλή αυτοσυγκέντρωση -Επιθετικότητα -Έλλειψη αυτοπεποίθησης
Άλλες αντιδράσεις	-Όχι καλές διατροφικές συνήθειες -Προβλήματα ύπνου

## Έλεγχος προπονητικών αντιδράσεων

- ✓ Ο υπεύθυνος αθλητής καταγράφει τις προσαρμογές, τις αντιδράσεις και τα συμπτώματα των προπονήσεων σε καθημερινή βάση, σε προσωπικό ημερολόγιο.
- ✓ Είναι απαραίτητο βοήθημα για όλους τους αθλητές.
- ✓ Ο αθλητής πρέπει να μάθει να παρατηρεί και να διαβάζει τις αντιδράσεις του σώματός του.
- ✓ Ο αθλητής πρέπει να σημειώνει καθημερινά τις ώρες που κοιμάται, Κ.Σ. κάθε πρωί, το βάρος, την κόπωση κ.τ.λ.
- ✓ Το πρώτο πρόβλημα της υπερβολικής προπόνησης είναι ο άσχημος ύπνος.
- ✓ Η αύξηση της Κ.Σ. ηρεμίας το πρωί (π.χ. >6-10 σ.α.λ. σε σχέση με την φυσιολογική), είναι ένδειξη μειωμένης προπόνησης.

- ✓ Το βάρος του σώματος κάθε πρωί, πριν το φαγητό και μετά την τουαλέτα, δεν αποτελεί μέτρηση του λίπους, αλλά είναι ένδειξη του ύδατος του σώματος.
- ✓ Η ταχεία απώλεια του βάρους ή το αντίθετο, σημαίνει υπερβολικό στρες.
- ✓ Εάν ο αθλητής αισθάνεται κουρασμένος μετά την προπόνηση είναι φυσιολογικό.
- ✓ Εάν όμως αισθάνεται συνεχώς κουρασμένος, τότε υπάρχει πρόβλημα.
- ✓ Εάν οι αθλητές δεν καταγράφουν τις αντιδράσεις καθημερινά και συστηματικά, τότε θα υπάρχει πρόβλημα.
- ✓ Οι πίνακες 2,3,4 θα βοηθήσουν τους αθλητές και τους προπονητές στην αναγνώριση τυχόν συμπτωμάτων των προπονήσεων.

## Αποφυγή προβλημάτων υπερπροπόνησης

### Πίνακας 2: Καθημερινή καταγραφή

<p>-Κάθε πρωί καταγραφή του βάρους. -Το βάρος δεν είναι μέτρηση του λίπους. -Μην ανησυχείς από μικρές διακυμάνσεις του σώματος. -Η ανεξήγητη απώλεια βάρους ίσως είναι αποτέλεσμα της υπερπροπόνησης.</p>	<p><u>Κ.Σ. ηρεμίας</u> -Καταγραφή της Κ.Σ. μόλις ξυπνήσεις και πριν σηκωθείς από το κρεβάτι. <u>Προτεινόμενη κλίμακα</u> ± 2-3 σ.α.λ. περισσότεροι από το φυσιολογικό = Ο.Κ. για προπόνηση. + 5 σ.α.λ.&gt; από το κανονικό = προπόνηση μέτριας έντασης +10 σ.α.λ. &gt; κανονικό = όχι προπόνηση</p>
<p><u>Ύπνος</u> -Ποιότητα του ύπνου κάθε βράδυ. -Το λιγότερο 8-10 δέκα ώρες ύπνου. <u>Βιορυθμός καθημερινός</u> -Για ύπνο και ξύπνημα κάθε μέρα την ίδια ώρα. -Ξύπνημα την ίδια ώρα, έστω και αν κοιμήθηκες αργά.</p>	<p><u>Διάθεση για προπόνηση</u> -Καταγραφή της διάθεσης για προπόνηση. -Αίσθηση κόπωσης μετά την προπόνηση είναι κάτι φυσιολογικό, ενώ συνεχής αίσθηση κοπώσεως (αρκετές ημέρες) = μειωμένη αποκατάσταση. -Εάν υπάρχει αίσθηση κόπωσης συχνά, τότε μια μέρα χωρίς προπόνηση ή άλλη ελαφριά δραστηριότητα.</p>

## Πίνακας 3: Παρατηρήσεις του αθλητή μη-προσαρμογής

- Ξαφνική απώλεια βάρους (>3%).
- Ξαφνική απόδοση Κ.Σ. το πρωί (> 6 σ.α.λ.).
- Ανικανότητα αντίδρασης σε τεχνικές χαλάρωσης ή διαλογισμού.
- Προβλήματα αϋπνίας (2 ώρες λιγότερες ή περισσότερες για 2-3 ημέρες).
- Χαμηλή ποιότητα ύπνου για περισσότερες από 2 μέρες.
- Αίσθηση μόνιμης κούρασης.

## Πίνακας 4: Πίνακας αυτοαξιολόγησης της διάθεσης

	Ευτυχισμένος	Αδιάφορος	Θυμωμένος
Σωματικά			
Ψυχολογικά			
Διανοητικά.			

Σημείωσε απλά πως αισθάνεσαι.

## ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΡΟΛΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Όλα τα ζώντα όντα έχουν σωματικό ρολόι η βιορυθμό σε σχέση με το χρόνο του ύπνου, του φαγητού κ.τ.λ.
- Ο άνθρωπος είναι πιο ενεργητικός το πρωί και λιγότερο το απόγευμα και το βράδυ.
- Αυτές οι ημερήσιες αλλαγές προπονούν τις μεταβολικές απαιτήσεις του σώματος και την πτώση της θερμοκρασίας του σώματος σε 1°C από το μεσημέρι μέχρι το βράδυ.
- Η μείωση της θερμοκρασίας του σώματος το βράδυ, είναι ένδειξη φυσιολογικής συμπεριφοράς του ανθρώπου.
- Τα ξενύχτια, το ακανόνιστο φαγητό, τα υπερπόντια ταξίδια, προκαλούν κόπωση στους αθλητές.
- Αυτή η κόπωση και η διατάραξη του βιολογικού ρολογιού μειώνουν την ικανότητα προσαρμογής.
- Εάν ο αθλητής κοιμηθεί αργά ένα βράδυ, μπορεί να αναπληρώσει με μια ώρα ύπνο το μεσημέρι.

# Παθητική και ενεργητική ανάπαυση

## Παθητική ανάπαυση

- ✓ Ο ύπνος είναι η κύρια μορφή της παθητικής ξεκούρασης.
- ✓ Ο ύπνος 7 με 9 ώρες βοηθάει τον αθλητή να χαλαρώσει από την καθημερινή πίεση.
- ✓ Άλλη τεχνική είναι η αποφυγή αρνητικών σκέψεων από τον αθλητή.
- ✓ Ο πίνακας 4 μας βοηθάει στην ανάπτυξη καλών συνηθειών ύπνου.
- ✓ Ο διαλογισμός, η ανάγνωση, το άκουσμα μουσικής είναι τρόποι παθητικής ανάπαυσης.



Πίνακας 4: Δημιουργία καλών συνηθειών ύπνου πράγματα που μπορείς να κάνεις.

- ✓ Εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης πριν τον ύπνο (μουσική χαλάρωση, μυϊκή χαλάρωση, ασκήσεις αναπνοής, οραματισμός).
- ✓ Ο αθλητής να πηγαίνει στο κρεβάτι όταν αισθάνεται ότι νυστάζει.
- ✓ Εάν ο αθλητής δεν κοιμηθεί σε μισή ώρα, τότε να σηκωθεί και να εκτελέσει κάποια τεχνική χαλάρωσης (πρόταση 1).
- ✓ Εάν ξυπνήσει τη νύχτα τότε πηγαίνει στην πρότασή 3.
- ✓ Να ξυπνάει περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα.

## Αποφυγή πραγμάτων το απόγευμα

1. Καφεΐνη (π.χ. καφέ, τσάι, Κόκα Κόλα, σοκολάτες).
2. Τσιγάρο.
3. Ποτά.
4. Γεύματα υψηλά σε πρωτεΐνες.
5. Όχι αρνητικές σκέψεις στο κρεβάτι (κλείδωμα του μυαλού).

## Ενεργητική ανάπαυση

- Πολλοί αθλητές δεν δίνουν μεγάλη σημασία στην ενεργητική αποκατάσταση.
- Οι ασκήσεις ενεργητικής αποκατάστασης στο τέλος της προπόνησης είναι απαραίτητες.
- Η ενεργητική αποκατάσταση εκπληρώνει δύο στόχους:
  - Βοηθάει στην αποκατάσταση της φυσιολογικής κατάστασης του αθλητή (χαλαρό τροχάδην για το σύστημα του Γ.Ο.).
  - Βοηθάει επίσης στην αποκατάσταση του μυοσκελετικού συστήματος (π.χ. διατάσεις ή ασκήσεις γενικές του σώματος).
- Οι δύο τύποι ασκήσεων στο τέλος της προπόνησης, ειδικά μετά την προπόνηση ταχύτητας, αντοχής, αγώνα ή μικρόκυκλου υψηλής έντασης είναι απλοί τρόποι ενεργητικής αποκατάστασης της Π.Π.

- Άλλες ασκήσεις ενεργητικής αποκατάστασης είναι το τροχάδην στο δάσος( αερόβια χαμηλής έντασης), η κολύμβηση (ειδικά το ύπτιο κολύμπι κ.τ.λ.).
- Οι παραπάνω ασκήσεις είναι εξαιρετικά μοντέλα Ε.Α. μετά τον αγώνα.
- Οι ημέρες ξεκούρασης είναι απαραίτητες.
- Υποχρεωτικά μια μέρα την εβδομάδα χωρίς προπόνηση.
- Αυτό βοηθάει τον αθλητή να ικανοποιήσει άλλα ενδιαφέροντα και να έχει ισορροπία στη ζωή.
- Ο αθλητής με ενδιαφέροντα άλλα εκτός του αθλήματος, θα αποδώσει καλύτερα από τον αθλητή, ο οποίος ασχολείται μόνο με το συγκεκριμένο μάθημα.
- Η ισορροπία μεταξύ της μελέτης, της προπόνησης και της κοινωνικής ζωής αποτελεί μεγάλη πρόκληση για τους περισσότερους αθλητές.

## Πίνακας 5: Κατάλογος αντιμετώπισης της κόπωσης.

### Μετά από κάθε προπόνηση

- ✓ Ο αθλητής πίνει και τρώει.
- ✓ Περπάτημα τουλάχιστον πέντε λεπτά.
- ✓ Διατάσεις.
- ✓ Ζεστό / κρύο ντους.

### Απόγευμα / τέλος της ημέρας

- ✓ Ζεστό / κρύο ντους /spa/ σάουνα.
- ✓ Διατάσεις / μασάζ (ειδικά τα πόδια)
- ✓ Χαλάρωση για 10 – 15' πριν τον ύπνο (μουσική, προοδευτική μουσική χαλάρωση, οραματισμός, ασκήσεις αναπνοής).

### Σημείωση:

- ✓ Ο έλεγχος της διάθεσης σε καθημερινή βάση.
- ✓ Ξύπνημα την ίδια ώρα, κάθε πρωί.
- ✓ Καταγραφή της διάθεσης (π.χ. ωραία, κουρασμένος).
- ✓ Ο αθλητής χρειάζεται τουλάχιστον 4 ώρες για την επόμενη προπόνηση.

## Αποκατάσταση υγρών και πηγών ενέργειας

- Ο σωστός προγραμματισμός του αγώνα ή της προπόνησης σημαίνει και την αναπλήρωση των υγρών και το κατάλληλο φαγητό.
- Η αναπλήρωση του γλυκογόνου (υδατάνθρακες) και των διαφόρων υγρών μετά την προπόνηση είναι απαραίτητη για τα περισσότερα αθλήματα.
- Η αναπλήρωση του γλυκογόνου 1 ώρα μετά τον αγώνα ή την προπόνηση βοηθάει τα μέγιστα τον αθλητή.
- Οι υδατάνθρακες χρειάζονται ειδικά μετά από έκκεντρες ασκήσεις, όπως προπόνηση δύναμης, ταχύτητας ή ασκήσεις επαφής με αντιπάλους.
- Η μυϊκή καταστροφή καθυστερεί την επανασύνδεση του γλυκογόνου, ειδικά τις πρώτες 48 ώρες.

- Άρα μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων στις πρώτες 24 ώρες.
- Ο έλεγχος απώλειας των υγρών σημαίνει μείωση του ρίσκου αφυδάτωσης.
- Η μείωση του βάρους του αθλητή κατά 2% σημαίνει μεγαλύτερη κατανάλωση νερού ή ισότοπων ποτών από τον αθλητή.
- Η πρόσληψη ιχνοστοιχείων και μετάλλων όπως μαγνήσιο και ψευδάργυρο είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση των μυών μετά την προπόνηση.
- Είναι προτιμότερη η πρόσληψη των ιχνοστοιχείων και των μετάλλων μέσα από τις τροφές και όχι με τα διάφορα συμπληρώματα.
- Εάν ο αθλητής αισθάνεται συνεχώς κουρασμένος τότε ο κατάλογος του πίνακα θα τον βοηθήσει αρκετά.

## Τεχνικές φυσικοθεραπείας

Αναφέρουμε μερικές τεχνικές φυσικοθεραπείας, τις οποίες μπορεί να κάνει χρήση ο αθλητής

1. Υδροθεραπείες (πίνακας 6)
2. Αθλητικό μασάζ



## Πίνακας 6: Οδηγός υδροθεραπείας

### Ο τρόπος χρήσης

Ντους πριν και μετά την προπόνηση.

Καθαρισμός δέρματος με σαπούνι και μετά ντους.

Εναλλαγή:

- Ζεστό ντους (35 - 38°C) για 1 – 2’
- Κρύο ντους (10 - 16°C) για 10 - 30” για τρεις φορές ή 30 – 60” για τρεις φορές.

### Χρόνος χρήσης

- Το ντους μπορεί να χρησιμοποιηθεί όποτε θέλει ο αθλητής.
- Spas και μπάνιο στο τέλος της ημέρας.

Σημείωση: Ο αθλητής που είναι ασθενής, έχει γρίπη ή τραυματισμούς πρέπει να αποφεύγει τα spa.

## Ψυχορυθμιστικές στρατηγικές

❖ Ο αθλητής για την εξάσκηση και βελτίωση των ψυχολογικών επιδεξιότητων πρέπει να διδαχθεί διάφορες ψυχορυθμιστικές στρατηγικές όπως:

1. Διαλογισμός,
2. Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση,
3. Αυτογενή εξάσκηση,
4. Κατευθυνόμενη φαντασίωση.
5. Οραματισμός
6. Τεχνικές αναπνοής
7. Χρήση κατάλληλης μουσικής.

❖ Η περιοδικότητα της προπόνησης αποκατάστασης πρέπει να υπάρχει σε όλες τις φάσεις:

1. Μεταβατική περίοδος,
2. Φάση γενικής προετοιμασίας,
3. Φάση εξειδικευμένης προετοιμασίας,
4. Φάση προαγωνιστικής περιόδου και
5. Φάση αγωνιστικής περιόδου.

- ❖ Στην αρχή του έτους οι προπονητές και οι αθλητές πρέπει να σχεδιάσουν και να οργανώσουν τις προπονήσεις αποκατάστασης.
- ❖ Επίσης πρέπει και οι δύο να αναλάβουν τις ευθύνες τους για την εφαρμογή του Π.Α.

## Επίλογος

- Η προπόνηση αποκατάστασης (Π.Α.) είναι τόσο σπουδαία, όσο και η μέγιστη προπόνηση για την ιδανική αθλητική απόδοση.
- Ο προπονητής ελέγχει, καθημερινά τις αντιδράσεις του αθλήματος καθώς και τα διάφορα συμπτώματα.
- Ο αθλητής ελέγχει και καταγράφει καθημερινά τις αντιδράσεις του (σωματικές, ψυχολογικές, πνευματικές, κοινωνικές).
- Αυτοί οι παράγοντες είναι: κόπωση, μειωμένη τεχνική, αύξηση Κ.Σ., μείωση του βάρους, χαμηλή παρακίνηση, επιθετικότητα, προβλήματα ύπνου.

- Οι αθλητές να κάνουν χρήση και τους 2 τύπους ανάπαυσης.
- **Παθητική ανάπαυση:** ύπνος, ανάγνωση κ.τ.λ.
- **Ενεργητική ανάπαυση:** ελαφριές ασκήσεις, τροχάδην στο δάσος ή στην παραλία, σωστή διατροφή, τεχνικές φυσικοθεραπείας και πρόγραμμα εξάσκησης ψυχολογικών επιδεξιότητων - ΠΕΨΕ.
- Η Π.Α. πρέπει να εφαρμόζεται περιοδικά.
- Τεχνικές της Π.Α. πρέπει να εφαρμοστούν σε όλη τη διάρκεια του μεγάκυκλου (ετήσιο προπονητικό πρόγραμμα).
- Τέλος, η ευθύνη για την εφαρμογή της Π.Α. μοιράζεται μεταξύ των προπονητών και των αθλητών.

## Θέματα συζήτησης

- Τι είναι Π.Α. και γιατί είναι απαραίτητη για τους αθλητές;
- Ποιοι είναι οι κανόνες και οι αρχές της Π.Α.
- Τι γνωρίζεις για τα συμπτώματα της υπερβολικής προπόνησης;
- Τι πρέπει να παρατηρεί ο προπονητής στο σώμα του αθλητή;
- Τι πρέπει να καταγραφεί ο αθλητής σε καθημερινή βάση;
- Πως μπορούμε να αποφύγουμε την υπερπροπόνηση;
- Σε τι βοηθάει ο πίνακας αυτοαξιολόγησης της διάθεσης του αθλητή;
- Τι είναι ο βιολογικός ρυθμός;
- Τι είναι παθητική και τι ενεργητική ανάπαυση;
- Ποιες είναι οι τεχνικές της φυσικοθεραπείας και οι ψυχορυθμιστικές τεχνικές της Π.Α.

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Burke, L. (1995) The Complete Guide to Food for Sports Performance, 2nd edn, Allen & Unwin, Sydney.
- Calder, A. (1992) Recovery Planner, available from the Australian Coaching Council, PO Box 176, Belcinnen ACT 2616 (a useful planning tool for recovery training).
- Clews, W. (1990) Sports Massage and Stretching, Bantam Books, Sydney.
- Rushall, B.S. and F.S. Pyke (1990) Training for Sport and Fitness, Macmillan Australia, available from the Australian Coaching Council, PO Box 176, Belconnen, ACT 2616.