

Czy wiesz, że rodzic, który podziela pasję dziecka i wspiera go to ogromny czynnik sukcesu i zadowolenia w sporcie? Moi rodzice zawsze wspierali mnie w dążeniu do moich sportowych celów.

Dążenie do sportowego celu nie zaczyna się i nie kończy tylko na treningu. Przecież trening z trenerem i drużyną to tylko kilka godzin w tygodniu. A co z resztą czasu? To co wydarzy się poza treningiem może znacznie zmienić to, co będzie działo się na treningu. Może poprawić lub pogorszyć dyspozycję młodego zawodnika. Ale na to również mamy wpływ.

Dzisiaj chcę Ci opowiedzieć o tym, co możecie robić razem w domu, żeby zapobiegać kontuzjom i pomagać osiągnąć swojemu młodemu zawodnikowi lepsze wyniki. Oczywiście z mojej, fizjo-perspektywy.

Zacniemy od regeneracji. To najważniejszy, aczkolwiek stale niezadbany punkt w ciągu dnia. I nie chodzi tylko o ilość snu, ale też odpowiedni rytm dnia i regularność. Regularność posiłków, regularność obowiązków, regularność treningów – stałe punkty dnia odciążają mózg i pozwalają mu wejść na najwyższe obroty wtedy, kiedy jest to najbardziej potrzebne. A wracając do ilości snu – wiadomo, w idealnym świecie jest to minimum 8 godzin dla dorosłego i 9-11 godzin dla nastolatka. W naszym świecie, w którym króluje sztuczne światło, mamy tego snu zdecydowanie za mało. Co z tym zrobić? Wyregulować, tak, żeby czas snu był faktycznie czasem snu, a nie klikania w telefon. Dobrze także wszystkim zrobić pozbycie się niebieskiego światła, czyli komputera i telefonu na minimum godzinę przed snem. To pozwoli na wejście naszych komórek szybciej w tryb regeneracji.

Ważnym elementem regeneracji jest oczywiście odpowiednie i regularne żywienie, które opiera się na zdrowych, mało przetworzonych produktach. A czy jest tak w codziennym życiu? Tony cukru i słodzonych, kolorowych napojów zamiast wody. Gdy przykładowo taką oranżadę można zastąpić wodą z cytryną i miodem do smaku. Przy okazji robi się z tego naturalny izotonik. Pamiętaj, że tak naprawdę nikt z nas nie musi jeść takich ilości cukru, to nałóg jak każdy inny. A w umiarkowanych ilościach faktycznie może wpłynąć na wzrost energii wtedy, kiedy będzie to najbardziej potrzebne, np. w okolicy meczu czy turnieju.

Dopełnieniem całości w cyklu regeneracji i prewencji u młodego sportowca będzie poświęcenie czasu na rolowanie i rozciąganie. Co rodzicom także bardzo się przydaje. Rollowanie to swego rodzaju trening z wykorzystaniem twardego piankowego wałka i twardej piłki, o którym część z Was już pewnie słyszała. Dzięki rolowaniu pomagamy pozbyć się mięśniom zbędnych metabolitów i mechanicznie je rozluźniamy, co wpłynie zbawiennie na ich siłę i wytrzymałość. Dodając do tego rozciąganie i utrzymanie dobrego zakresu ruchu w stawach mamy obraz zdrowego ciała, które dużo mniej narażone jest na kontuzje, dzięki utrzymaniu pełnej elastyczności i funkcjonalności mięśni.

Rollowania i rozciągania będziemy się jeszcze uczyć na treningach i filmikach, tymczasem kto zna – niech już próbuje! Za to zasady snu i żywienia ku lepszej regeneracji są do wprowadzenia od razu, już, natychmiast!

Utrzymanie dobrej formy dzięki temu stanie się dużo łatwiejsze.

Marta Różacka – fizjoterapeuta AP Bumerang.

*# Terapia z Martą*