

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ “ NO PAIN NO GAME”

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΥΒΑΚΗΣ - ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Ένα αναπόσπαστο κομμάτι κάθε σύγχρονου προπονητικού σχήματος, είναι αυτό των διατάσεων ή stretching. Με τους παραπάνω όρους χαρακτηρίζουμε ένα σύνολο χειρισμών, που αποσκοπούν στην επιμήκυνση των μυών και των μαλακών μορίων του ιστού, όταν για οποιονδήποτε λόγο έχουν συρρικνωθεί. Οι λόγοι που επιβάλλουν να γίνεται αυτή η χρονοβόρα και σχεδόν επίπονη διαδικασία (όταν γίνεται σωστά) είναι πολλοί και αφορούν διάφορα επίπεδα της αθλητικής απόδοσης.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΥΒΑΚΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΥΒΑΚΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΥΒΑΚΗΣ

Καταρχήν ας δούμε τι γίνεται σε μυϊκό επίπεδο.

Μυϊκή απόδοση

Μια μυϊκή ομάδα που υποβάλλεται συστηματικά σε διάταση μακροχρόνια θα αποκτήσει μεγαλύτερο μήκος άρα και μεγαλύτερη μάζα απ ότι αν στον ίδιο μυ οι διατάσεις δεν είχαν γίνει. Συνεπώς σ ένα μεγαλύτερο μυ οι δυνατότητες απόδοσης έργου είναι ανάλογα αυξημένες.

Πρόληψη μυϊκών τραυματισμών

Όταν το μήκος κάποιου μυ είναι μεγαλύτερο, η τάση που ασκείται στις μυϊκές ίνες για την παραγωγή συγκεκριμένου έργου είναι μικρότερη απ ότι αν ο ίδιος μυς ήταν μικρότερος σε μήκος.

Το παραπάνω γεγονός ελαττώνει την πιθανότητα “ ρήξης” σε κάποια απ αυτές τις ίνες καθώς αυτές φτάνουν δυσκολότερα σε οριακά σημεία φόρτισης.

Ταχύτερη αποκατάσταση μετά από κόπωση

Αυτό συμβαίνει γιατί οι αρτηρίες και οι φλέβες που περνούν μέσα από τη μυϊκή μάζα λειτουργούν μέσα σ’ ένα χαλαρότερο περιβάλλον με αποτέλεσμα το οξυγόνο να πηγαίνει ευκολότερα και τα “ κατάλοιπα “ της μυϊκής λειτουργίας να απομακρύνονται εξίσου εύκολα.

Τα θετικά αποτελέσματα από τη συστηματική εφαρμογή των διατάσεων δεν αφορούν μονάχα τη βελτίωση της λειτουργίας και την προστασία του ίδιου του μυ.

Συνδεσμικοί τραυματισμοί

Όταν διατηρούμε τους μυς που κινούν μια άρθρωση σε καλά επίπεδα μήκους και

ελαστικότητας, τα φορτία που ασκούνται πάνω σε αυτή κατά τη διάρκεια της κίνησης είναι λιγότερα και κατανέμονται πιο σωστά.

Συνέπεια του παραπάνω είναι η άρθρωση να αποκτά μεγαλύτερο εύρος κίνησης και οι σύνδεσμοι που τη σταθεροποιούν να φορτίζονται λιγότερο.

Σ' ένα γόνατο για παράδειγμα που ο δικέφαλος μηριαίος έχει μικρότερο μήκος, οι φορτίσεις που δέχεται ο πρόσθιος χιλιαστός είναι πολύ μεγαλύτερες απ' ότι αν ο ίδιος μυς είχε φυσιολογικό μήκος.

Τενοντίτιδα

Το μέσον κάθε μυς μεταφέρει την κινητική ενέργεια στα οστά είναι ο τένοντας

Όταν κάποιος μυς έχει μικρότερο μήκος απ αυτό που πρέπει, οι μυϊκές ίνες που τον απαρτίζουν βρίσκονται συνεχώς υπό μεγαλύτερη "τάση".

Το συνεχές αυτό stress μεταφέρεται στον τένοντα, διαταράσσοντας έτσι την ήδη φτωχή αιμάτωση και τον ιδιαίτερο τρόπο θρέψης της περιοχής. Εκεί δημιουργείται

σταδιακά φλεγμονή η γνωστή σε όλους μας τενοντίτιδα.

Επώδυνα σύνδρομα σπονδυλικής στήλης

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στους μυς που εκφύονται και καταφύονται στη λεκάνη (τετρακέφαλος και δικέφαλος μηριαίος, λαγονομοΐτης, γλουτιαίοι, προσαγωγοί, απαγωγοί κοιλιακοί και ραχιαίοι μυς). Το μήκος των παραπάνω μυών είναι αυτό που καθορίζει τη σωστή κλίση της λεκάνης δημιουργώντας ιδανικά κυρτώματα στη σπονδυλική στήλη χωρίς υπερβολική κύφωση ή λόρδωση. Με τον τρόπο αυτό η κατανομή φορτίων μέσα στους μεσοσπονδύλιους δίσκους γίνεται ομοιόμορφα, χωρίς να δημιουργούνται “κοίλες” ή άλλα επώδυνα σύνδρομα.

Τεχνική

-

Ο μυϊκός ιστός έχει την εξής ιδιότητα. Όταν του ασκούνται ήπια φορτία για μεγάλο χρονικό διάστημα (τουλάχιστον 20min) χαλαρώνει την αντίσταση του προοδευτικά, αρχίζει δηλαδή να “ξεχειλώνει”. Όπως στην καθημερινή πρακτική θα ήταν αδύνατον να αφιερώνουμε αυτούς τους χρόνους σε κάθε μυ που θέλουμε να διατηνουμε, γι αυτό με το χρόνο έχουν εξελιχθεί κάποιες τεχνικές και χειρισμοί, με τους οποίους σε πολύ μικρότερους χρόνους μπορούμε να έχουμε πολύ καλά αποτελέσματα.

-

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή εφαρμογή της τεχνικής, είναι η σωστή προθέρμανση. Όταν βρισκόμαστε σε αεροβική φάση οι μύες έχουν μεγαλύτερη εσωτερική θερμότητα και ελαστικότητα, παράγοντες που προσφέρουν καλύτερο τελικό αποτέλεσμα και εκμηδενίζουν παράλληλα, την πιθανότητα μυϊκού τραυματισμού από την εφαρμογή της ίδιας της διάτασης.

-

Επόμενος παράγοντας είναι η σωστή απομόνωση του μυ που πρόκειται να διαταθεί και καλή σταθεροποίηση του υπόλοιπου κορμού. Αν αυτό δεν γίνει σωστά πρώτον η διάταση δεν θα είναι αποτελεσματική, κάπως η εξωτερική πίεση που βάζουμε θα διοχετεύεται και σε γειτονικά μυϊκά συστήματα. Δεύτερον έχουμε συσσώρευση φορτίων σε σημεία που αντενδείκνυται με αποτέλεσμα να αυξάνουμε την πιθανότητα τραυματισμού παραπλήσιας περιοχής μ' αυτήν που διατείνουμε. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ο τραυματισμός της οσφυϊκής μοίρας σπονδυλικής στήλης μετά από λανθασμένη τεχνική διάτασης των δικάφαλων μηριαίων.

-

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στους μυς που κινούν αρθρώσεις (διαρθρίους) καθώς η σταθεροποίηση που πρέπει να γίνει είναι σε δύο επίπεδα, φέρνοντας στα άκρα της τροχιάς και τις δύο αρθρώσεις όπου ο μυς επηρεάζει.

-

Αν τα παραπάνω γίνουν σωστά οδηγούμε το μυ σε τέτοια τάση ώστε να “ακουμπήσουμε” τα όρια του πόνου. Σε αυτό το σημείο μένουμε για λίγα sec ώσπου ο πόνος αρχίζει να ελαττώνεται. Στη συνέχεια δίνουμε μια ισομετρική συστολή του μυ που διατείνουμε για περίπου 5

sec

. Χαλαρώνουμε για λίγα

sec

και προχωράμε λίγο πιο πέρα όπου συναντούμε τα όρια του πόνου και πάλι. Ο χειρισμός μπορεί να επαναληφθεί για 3 περίπου φορές.

-

Όλα αυτά πρέπει να εφαρμόζονται συστηματικά και ανελλιπώς, σε όλα τα επίπεδα της καριέρας ενός αθλητή, από τα πολύ πρώιμα μέχρι τα τελικά. Το επίπεδο της έντασης

των διατάσεων πρέπει να είναι αναλόγως αυξανόμενο με την αύξηση της μυϊκής δύναμης, καθώς ένας μυς όσο δυναμώνει τόσο αυξάνει και την τάση του να συρρικνωθεί.

Απ' όσα αναφέραμε πιο πάνω είναι εύκολο να συμπεράνουμε ότι σε μια ομάδα δείκτης ελαστικότητας των καλαθοσφαιριστών έχει άμεση σχέση με την αθλητική απόδοση, τη διάρκεια και τα προβλήματα τραυματισμών που μπορεί να προκύψουν σε μια αγωνιστική περίοδο.

Ένας δείκτης τέτοιος, που εμπλέκεται στατιστικά σε τόσα είδη τραυματισμών μεγάλων ή μικρών, είναι ευνόητο ότι όχι μόνο πρέπει να δίνεται μεγάλη βαρύτητα σε αυτόν αλλά καμιά φορά πρέπει να επιβάλλεται δια “ροπάλου” η επιμέλεια σε αυτό το θέμα,

Αυτό αφορά όλο το τεχνικό team, προπονητικό κι ιατρικό, που με σωστή συνεργασία οφείλουν να δουλεύουν όσο καλύτερα γίνεται, το κεφάλαιο “διάταση και ελαστικότητα”.

Είναι ένα κομμάτι της δουλειάς, που πρέπει να γίνεται προληπτικά και όταν γίνεται σωστά, οι μόνοι κερδισμένοι είναι οι ομάδες και οι ίδιοι οι αθλητές.