



# A sportban leggyakrabban előforduló egészségkárosodások és kezelésük

*A megadott szöveg segítségével készíts vázlatot az edző feladatáról a sérülések megelőzésében!*

**Javasolt feldolgozási idő: 40 perc**

A mindenféle sporttevékenység, de különösen annak élversenyzői formája, balesetveszélyes, sérülésveszélyes tevékenység. Hosszú, több évtizedes sportolói karrier nehezen elképzelhető kisebb-nagyobb sérülések, ártalmak kialakulása nélkül. Ha megelőzni 100%-ban nem is vagyunk képesek őket, csökkenteni a gyakoriságukat, mérsékelni súlyosságukat, és a fölösleges, elkerülhető formákat kiszűrni, megelőzni törekedhetünk. Ahhoz, hogy sikeresek lehessünk ezen igyekezetünkben, ismernünk kell azokat a tényezőket, helyzeteket, melyek fennállása esetén különösen gyakoriak az egészségkárosodások. A jó edző birtokában van e tudásnak, és fel is használja gyakorlata során.

Az egészségkárosodásokat kiváltó tényezőket elméleti alapon két csoportra oszthatjuk. Ezeket külső és a belső sérülést kiváltó okoknak nevezzük.

A sérülést kiváltó külső okok közé olyan tényezőket sorolunk, melyek a sportoló testén, szervezetén kívül levők, és mint ilyenek vezetnek károsodásokhoz.

1. A **sportesemény helyszíne**, annak alkalmatlan állapota sérülések gyakori forrása. A pálya megfelelő minőségű talaja, a tornaterem helyes kialakítása, a sporteszközök, berendezések célszerű elrendezése mind fontos szerepet játszik sportolóink egészségének megőrzésében. A hiányos, törött parketta a sportcsarnokban, a gépekkel, eszközökkel túlszűfolt fitnesszterem vagy a védőburkolat nélküli ablakok egy tornateremben a sérülések egyértelmű forrásai lehetnek. Az edző szorosan vett sportszakmai felelőssége, hogy csak alkalmas körülmények között, megfelelő helyszínen bonyolítsa edzéseit.

2. Az alkalmazott **sportszer, sporteszköz** minősége, mérete, aktuális állapota szintén sérülések forrása lehet, ha nem a versenyző képességeihez, erőnlétéhez, testméreteihez illeszkedő (Lásd az előző fejezetben részletesen!) A rossz minőségű, silány eszközök önmagukban hordozzák az egészségkárosító hatást, így az edző nem engedélyezheti használatukat. Például egy nehéz, rosszul húrozott teniszütő könnyen sérülés okozója lehet.



Egy nem jól megválasztott súlyú medicinlabda szintén sérülést okoz, ha erőnléti, edzettségi szintje alapján nem elégséges felkészültségű sportolóval használtatjuk. A használt sporteszközök ellenőrzése az edző feladata.

3. A **sportruházat** sportágspecifikus jellege a benne történő mozgás szabadságát kell biztosítani, és a sportoló védelmét is szolgálnia kell. A védőfelszerelések alkalmazása kötelező, az elhagyásukból származó sérülések az edző felelősségét vetik fel.

4. A **sporttárs** is lehet okozója a sportsérüléseknek. A legtöbb sportág szabályrendszere olyan, hogy védje a sportolókat a nemtelen eszközöket használó társaktól. A szándékos sérülésokozás sportszerűtlen viselkedés, az ilyen versenyzőnek nincs helye a sportban. Sokszor azonban véletlenül, véletlenül okoznak sérülést a társak egymásnak. Bármilyen furcsán hangzik, a fullkontaktos sportágak kivételnek tekinthetők, hiszen ott a mérkőzésen a sportolók szándékosan sérülést akarnak okozni ellenfelüknek, és ez a szabályoknak megfelelően történik meg. Ha valaki ki akarja ütni ellenfelét, az bizony szándékos sérülésokozásra való igyekezetet jelent. A küzdősportok tehát érdekes kivételnek tekinthetők ilyen szempontból. A harcművészeti sportágak edzői úgy védhetik sportolóikat, ha edzésen hasonló képességű versenyzőkkel dolgoztatják, és versenyre is csak akkor nevezik őket, ha a sportolók érettek a küzdelemre. „Vágóhídra küldeni” a sportolóinkat félreértelmezett keménység vagy az edzői szigor zászlaja alatt, „hadd edződjön a gyerek!” felkiáltással, súlyos műhiba. Csak felkészülten küldjük harcba versenyzőinket, ezzel sok kudarctól és főleg fölösleges sérüléstől óvhatjuk meg őket! A sporttársak okozta balesetek többsége elkerülhető, a sportolók pályán való mozgásának, elhelyezkedésének okos megválasztásával. A páros gyakorlatok esetében a testméretekben, ügyességben egymásnak nem megfelelő társak is egészségkárosodások okozói lehetnek. Egy 50 és egy 90 kilós sportoló nem feltétlenül tud hatékonyan együtt dolgozni egymással, csak túlterhelés, sérülés lehet az eredménye a kisebbik számára. A nők és férfiak együttes edzése is sokszor vált ki sérülést. Ilyet csak kontrolált körülmények között tegyünk, sportolóinkat előzetesen felkészítve az esetleges veszélyekre.

5. A szabadtéri sportágak esetében az alkalmatlan **időjárási viszonyok** okoznak sérülést, sportártalmat. A túl magas vagy éppen túlságosan alacsony hőmérséklet alkalmatlanná teszi a szervezetet nagy terhelések hosszú távú elviselésére. Szélsőséges időjárási viszonyok között, jegesedéssel járó időszakban, ködben inkább halasszuk el az edzést vagy a versenyt, hiszen a sportolók egymással kell, hogy küzdjenek, nem pedig az időjárási elemekkel. Nem véletlenül állítják le a síugró versenyeket ködben, a motorversenyeket viharban, szakadó esőben, vagy halasztják el a Balaton átúszását, ha a víz



hőmérséklete nem megfelelő. Ne féljünk leállítani az edzést hasonló extrém körülmények között! Többet nyerünk vele, mint amit egy kimaradó edzés által veszíthetünk.

6. A **doppingszerek** használata is a külső okok közé sorolható, bár hatásuk már a szervezeten belül károsít. A tiltott teljesítményfokozók használata nemcsak egészségkárosodást, betegséget, de sérülést is kiválthat. Küzdjünk ellene minden lehetséges módon!

A sportsérülések, ártalmak gyakran a sportoló szervezetén belül meglévő speciális vagy megváltozott állapot miatt jönnek létre. Ezeket az edzőnek, akár a nyilvánvaló, akár a közvetett jelekből fel kell tudni ismerni, és azoknak megfelelően kell a terhelést megválasztania.

1. A sportoló **életkora** alapvetően befolyásolja terhelhetőségét, az alkalmazható módszerek, edzések minőségét és mennyiségét. Ami megfelelő egy tizenéves fiúnak, sok lehet egy negyvenévesnek, de ami a felnőtteknek hatékony edzés, az a gyerekeknek lehet túlzás. Mindig vegyük figyelembe a versenyző életkorát, és csak ennek megfontolásával állítsuk össze a mozgásprogramjukat. Egymástól nagyon távoli korcsoportú emberek együttes edzése is veszélyes lehet, ezért alaposan gondoljuk meg, hogy kiket dolgoztatunk együtt az edzések során.

2. Az edzések természetes velejárója a **fáradtság** megjelenése. Mindenki számára világos, hogy a fáradt szervezet terhelhetősége átmenetileg leromlik. A fáradtság egy edzés alatt és sorozatterhelésekkel egyaránt megjelenhet. Előbbi rövid ideig tartó, úgynevezett akut fáradtság, míg utóbbi akár napokon, heteken keresztül is fennálló krónikus fáradtságnak nevezhető. A jó edző felismeri a fáradtság jeleit, és ezek függvényében csökkenti vagy változtatja a terhelést. A túlhajszolt, elcsigázott versenyzők ész nélkül való edzése sokszor okozott már sportbalesetet, egészségkárosodást. Figyeljünk sportolóink viselkedésére, akaratlan jelzéseire, melyek a fáradtság már nem tolerálható jelenlétére utalnak.

3. A **szervezet bemelegítettségének hiánya**, a bemelegítés elmaradása vagy nem kielégítő módon való elvégzése talán a leggyakoribb sérülést kiváltó tényező. A bemelegítés elvégeztetése kizárólag az edző felelőssége. Az ilyen okból bekövetkező sérülések súlyos edzői műhibának tekinthetők.

4. A kemény edzések, maximum közeli terhelések csak a tökéletes állapotban levő szervezet számára jelenthetnek fejlesztő értékű eseményt. Ez sokféle szempontból igaz. A sportoló **aktuális érzelmi állapota**, pszichés



**státusza** döntően hat a hatékonyságra, az eredményességre. A súlyos lelki válságban levő versenyző, nemcsak versenyteljesítményében marad el a tőle elvárhatótól, de sérüléseket is kockáztat. Az edzőnek látnia kell a sportoló szélsőséges hangulati változásait, és szükség esetén alkalmazkodnia kell hozzá. Nem feltétlenül tanácsos a legbonyolultabb, új elemeket tanítani a tornásznak olyankor, amikor annak családjában éppen tragédia következett be. A pszichésen instabil sportoló nem tud figyelni, koncentrálni, így a balesetek kockázata jelentősen megnövekszik nála. Legyünk tekintettel a sportoló lelki állapotára, és vegyük figyelembe azt az aktuális edzések során is.

5. A **betegséggel** küszködő sportoló szintén a komoly kockázati kategóriába sorolható. A betegség eleve legyengült szervezetet, biológiai értelemben terhelés alatt álló testet jelent. Az edzések további teherterelt jelentenek számára, melyet már nem biztos, hogy képes elviselni. Beteg sportoló edzése semmiféle haszonnal nem járhat, csak hátrányos lehet. A betegen való edzés fejlesztő értékkel nem bír, de még a könnyített edzések sem engedélyezhetők, mert még a forma gyógyulás utáni időszakra való átmentése sem oldható meg ilyenkor. Tudomásul kell vennie az edzőnek, ha a sportolója beteg, bármennyire sajnálatos is, amíg meg nem gyógyul, nem edzhet. Ha beteg versenyzőt terhelünk, a betegség rosszabbodását, a gyógyulási folyamat elhúzódását és esetleges szövődmények kialakulását kockáztatjuk. Utóbbiak rengeteg sportoló pályafutását tették tönkre a sporttörténet során.

6. Hasonló elvet kell követnünk a sérült sportolók esetében is. A **sérülések** romlása, krónikussá válása (idültté), esetleg társuló, újabb sérülés kialakulása történhet meg, ha sérült sportolót terhelünk. A károsodások meggyógyulása időigényes, melyet türelmetlenségünk miatt nem rövidíthetünk le. Ostoba állítás az, hogy a sérülésekre rá kell dolgozni, akkor jobban gyógyulnak. Ez nem igaz. Ha valamelyik edzőtől ezt halljuk, azt nagyon gyorsan kerüljük el, hiszen ezzel azt bizonyítja, hogy dilettáns, nem tanult szakember.

7. Az edző legfontosabb tudása az, hogy egyénre szabott edzéseket tervez, maximálisan figyelembe véve a sportoló **edzettségi, ügyességi és képességi szintjét**. A képességeknek nem megfelelő terhelések, mozgásformák alkalmazása súlyos balesetek, sérülések forrása lehet. Az edző felelőssége sokszor éppen az, hogy megvédje versenyzőjét saját magától. A túlmotivált sportolók sokszor hajtják túl magukat, vállalnak olyan edzéseket, melyekre még nincsenek felkészülve. Ilyenkor az edző, mint „fék” funkcionál, a túlterhelések megelőzése érdekében. A jó edző nemcsak hajtja, de szükség esetén fékezi is versenyzőjét.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---