

FOOTBALL MEDICINE

27. – 29. 4. 2019, Wembley Stadium



Poročilo

V mesecu aprilu sem se udeležil svetovne konference nogometne medicine, ki je potekala od 27. do 29. 4. v Londonu na stadionu Wembley.

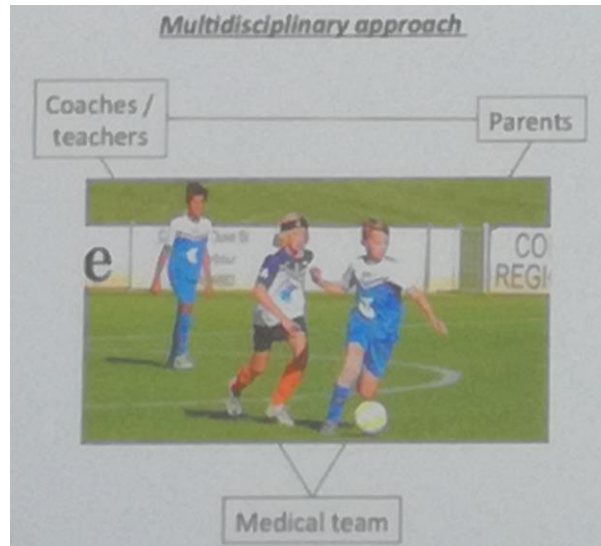
Na konferenci je sočasno potekalo več sklopov predavanj in delavnic, predavali pa so največji strokovnjaki na svojih področjih, med drugimi tudi zdravniki, fizioterapevti in kondicijski trenerji Barcelone, Liverpoola, Chelsea-ja, Arsenala, Evertona, Brooklyn

Netsov, nutricionista Anthonyja Joshue, Chrisa Frooma in številni drugi. V prvem sklopu je bilo govora o rehabilitaciji, zgodbah o povratku svetovno znanih športnikov. Predstavljena je bila zgodba o povratku košarkaša Juan Carlos Navarra, smučarke Veronike Velez Zuzulove. Predstavljena je bila tudi



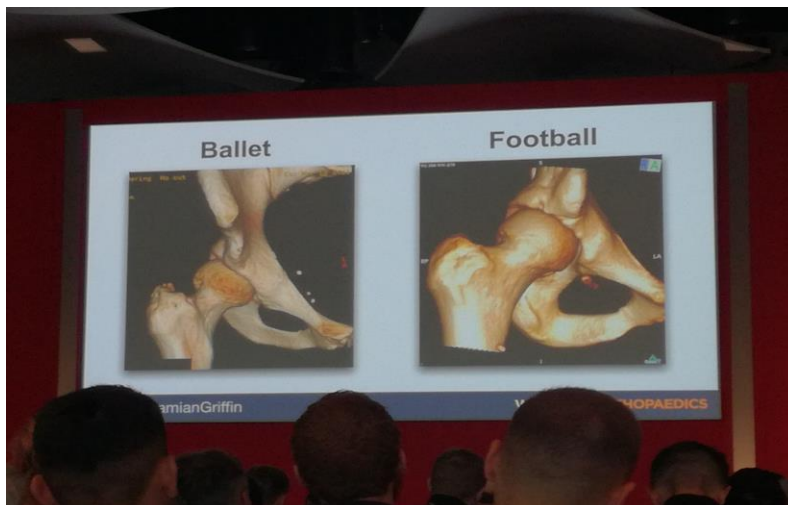
pomembnost same miselnosti oziroma psihološke priprave na primeru Davida Beckhama in pomembnost sodelovanja med vsemi zaposlenimi v določeni ekipi. Kako pomembno je zaupanje in komunikacija med trenerjem ter zdravnikom, fizioterapevtom. V veliki večini primerov o povratku športnika (kdaj igrati) odloča trener

na podlagi potreb ekipe, pomembnosti tekme. Na podlagi tega je zelo verjetno, da se bo sama poškodba ponovila, obnovila. Kot primer je bil predstavljen prav Juan Carlos Navarro, kateri se je poškodoval in se po tednu dni vrnil v normalen trenažni proces (odločitev trenerja in igralca). V osmi tekmi po poškodbi je obnovil popolnoma enako poškodbo. Ponovno se je vrnil po dvajsetih dneh (tekma proti Real Madridu). Na naslednjem treningu je poškodbo ponovno obnovil. Sledila je odločitev zdravstvene službe, po kateri je rehabilitacija trajala osemindvajset dni. Po povratku se v prihodnjih dveh sezonah ni poškodoval oziroma omenjene poškodbe ni obnovil.



Še vedno je največ poškodb v nogometu poškodb zadnje stegenske mišice (podatki iz Uefine študije).

Obstajajo preizkušeni, dokazani preventivni programi oziroma vadba s katero lahko zmanjšamo možnost določenih poškodb tudi za več kot 50%. Večina klubov (na



Na sliki lahko vidimo primerjavo kolčnega sklepa nogometaša in baletnika

vrhunskem nivoju) programe, vadbo pozna vendar je ne izvaja redno. Imamo veliko rezerv na vseh nivojih, tako na vrhunskem kot tudi na amaterskem, tako pri članih kot pri

vseh mlajših selekcijah, kjer lahko z

vključevanjem preventivne vadbe, primernega ogrevanja veliko naredimo za zmanjšanje možnosti poškodb, prav tako pa skrbimo tudi za pravilen, primeren razvoj igralcev, otrok.

Govora je bilo tudi o prehrani, regeneraciji po tekmi, med samimi tekmami, razlikami glede na koledar, raspored tekmovanja (ali so tekme tudi med tednom, NBA sezona).

Treningi, vadba, preventivna vadba, fizična in psihološka priprava, regeneracija... vse od naštetega mora biti skrbno načrtovano in pripravljeno, na vrhunskem nivoju na drugačen način kot pri amaterskem, ampak tudi pri amaterskem športu in delu z mlajšimi, z otroki moramo treninge starosti, nivoju in pripravljenosti primerno načrtovati, saj lahko le tako poskrbimo za pravilen, primeren razvoj in posledično na dolgi rok tudi za rezultate.



Foto: Isokinetic

Pripravil: Leban Rene