

Zdravlje



TONČI ŠITIĆ,
bacc. physioth.
Zaposlen u Domu zdravlja Zagreb – zapest, voditelj radionica manualne terapije, PIR-a i trigger točaka za liječnike i fizioterapeute, trener tjelesne inteligencije pri ICPE, autor tri DVD-a i jednog CD-a s leptom kralježnice, voditelj izazivanja i pravilnog spavanja, suradnik na knjizi Manualna medicina kralježnice, www.fizioterapeut.net



Trening nije dječja igra

Tijekom dosadašnjeg rada i liječenje sportskih ozljeda djece susretao sam se često s primjerima loše komunikacije roditelja, djeteta i trenera. Primjerice, dijete upozorava na bolnost vanjske strane stopala u jednoj točki, trener kaže kako to nije ništa, roditelji ne slušaju i kažu da dijete izmišlja jer RTG u normalnoj projekciji ne pokazuje ništa osobito. Po dolasku na odredište, određeno mjesto, zamolin dijete da stopalo napravi everziju i kod mogućeg povraćanja javlja se jak bol. Nakon UZV-a i fizioterapijskog pregleda zaključujem da je riječ o apofizitu V metatarsalne kosti. Otok tog se mjesta jednim dijelom hvata *m. peroneus brevis*, te se nakon obječaj jastučanja i njegova kasnijeg sniženja, bol postaje i više ne pojavljuje. Pogreška je u tom konkretnom slučaju bila u samoj pripremi za trening i nepotrebnom forsiranju, a samo djelomično u obuci.

Zato uspije spomenjen ovaj slučaj? Zbog sve većeg pogrešnog odabira, pa i nepotrebne forsiranja koje roditelji zajedno s trenerima znaju prihvatiti svojoj djeci. Suprotno vjerovanju nekih, dijete nije mali čovjek, nego jedinka za sebe. Treba uvesti u obzir njegov psihički i tjelesni razvoj podijeljen po fazama s obzirom na dob. Uzmimo za primjer 14-godišnjaka, njegove kosti nisu iste kao u odraslog čovjeka jer jednostavno još nisu "snage", postoje zone rasta koje zavrsenom okloštavanja nestaju. Kost 12-godišnjaka su i mekše te mogu izdržati proporcionalnu veću silu bez frakture nego kosti odraslog čovjeka. Zato se u izbjeći najbolje, optimalan sport za svoje dijete trebalo bi birati s obzirom na njegovu dob, a ne samo ambicije. A u razmišljanje o izboru sporta svakako bi valjalo uključiti i djetetove tjelesne predispozicije, vještina, sposobnost usvajanja novih vještina, entuzijazam, nazočnost tjelesnih limita.

UGLY PARENT, OZLUĐENO DIJETE

Ozluđeno dijete s kojima se najčešće susrećem mogao bih podijeliti prema mehanizmu nastanka. Primjerice, često su frakture metakarpalne epifize kao odljeđ ruke uslijed udaraca u borilačkim sportovima ili frakture proksimalne epifize kao posljedica forsirane vanjske rotacije i abdukcije ramena. Generalno, kod muskulature, koštanih sklopova i kostiju najčešće se javljaju istegnuća mekih česti (evena i mišića), stres-frakture, a manje ih zvali i sindromi prenaprezanja jer nastaju zbog nepoštovanja spomenutih stavki, a napose obuču te nekalitete pripremljenosti.

Ne smije se zanemariti ni uloga trenera, koja često zna biti pogubna, baš kao i ona prejerano ambicioznih roditelja. Uz velik broj obrazovanih profesora kinezologije u trenerskim se krugovima zna zatoči i onih koji u to društvo ne pripadaju. Dijete za početak ne prolazi ni inicijalni pregled tima kako bi se procijenilo je li spremno za određeni sport. Ne može samo trener, a pogotovo ne samo roditelj, odlučivati o tome. Za to je potreban odijelan tim koji dijete prati od vrtićkih dana pa nadalje. Tek u dobi od otprilike 10 godina prikladno je dijete polako početi usmjeravati u neku sportsku disciplinu. Do tada bi prije svega trebalo proći tri škole: gimnastičarsku, plivačku i atletsku. Ne treba zanemariti ni tzv. *ugly parent* sindrom. "Moje dijete mora biti najbolje, najbrže, ono je talent..."

Prvih svega, kad li se doista rišk sportskih ozljeda kod djece svesti na minimum, svaki bi trening obavezno trebao sadržavati zagrijavanje, istezanje, sam trening te na kraju relaksaciju, a broj treninga tjedno, kao i njihova duljina, trebali bi biti prilagođeni svakom djetetu, a ne cijeloj skupini.

Mens health, prosinac 2014, Trening nije dječja igra

Nakon dugo vremena kontaktirao me jedan dobar čovjek i poznanik a sada glavni urednik Mens Healtha, Robert Frković, vezano za suradnju. Pošto je to solidan list, a davno prije sam sa njima surađivao kazao sam da nema problema. Teme su otvorene i u prvom tekstu je dan osvrt na ambiciozne roditelje, polu-trenere i jadne klince preko čijih leđa sve to ide. Tužno je gledati i slušati koliko ima djece koja bez razloga stradaju niti kriva niti dužna. Ona se samo žele igrati ali ambicije ostalih su nešto nevjerovatno.....Cijeli članak pročitajte [ovdje](#)