

Sportegészségügyel és teljesítmény - menedzseléssel kapcsolatos ajánlások a 2018-as évre

A Magyar Birkózó Szövetség vezetése a gördülékény felkészülés és eredményesség érdekében az alábbi ajánlásokat teszi a sportegészségügy és teljesítményfokozás területén:

1. Csak a doppingmentes, tiszta eszközökkel történő felkészülés elfogadható. Ennek érdekében továbbra is csak azok a módszerek, eszközök illetve készítmények alkalmazása engedélyezett, amelyek nem szerepelnek a doppinglistán. Bármilyen gyógyszer vagy étrend kiegészítő termék fogyasztása előtt konzultálni kell a keretorvossal.
2. Mindenki kísérje figyelemmel versenyzési engedélyének lejáratát és annak lejáratát előtt néhány héttel gondoskodjon annak megújításáról (ne a verseny előtt 1-2 nappal). Érvényes versenyengedély birtokában sem lehet azonban szőnyegre lépni fertőző bőrbetegség, eltírtolt kisebb sérülés, be nem fejezett rehabilitációs folyamat vagy lázas állapot esetén. A versenyző egészségét és testi épségét semmilyen sportérdek nem írhatja felül.
3. A válogatott keretek alkalmassági vizsgálata és versenyzési engedélyének kiadása jelen állás szerint az OSEI kompetenciája. A MBSZ által megnevezett és leadott kerettagok listáját az OSEI olimpiai rendelője tartja nyilván. Telefonjuk: 488 61 22. Ezek a sportolók jogosultak a Call Center szolgáltatásainak igénybe vételére (telefon: 06 80 566 366), ami soron kívüli diagnosztikus vizsgálatok (ultrahang, CT, MR, szakkonziliumok), illetve beavatkozások elvégzését jelenti. Ezekhez célszerű a keretorvos segítségét kérni illetve erről a keretorvost informálni. Ha valaki egyénileg vesz igénybe Call Centeren vagy OSEI-n kívüli segítséget erről is kérjük a keretorvost értesíteni.
4. Az esetleges sportsérülésekről is kérjük a keretorvost informálni, attól függetlenül, hogy melyik intézet vagy sebész segítségét igényeljük. Természetesen szabad orvos választás van, azonban a keretorvos véleménye, tanácsai, esetleges kapcsolatrendszere ezekben az esetekben is hasznos lehet.
5. A műtétek, sérülések rehabilitációja (gyógytorna, fizikoterápia, jégszauna, masszázs, különleges gyógyszerelés, stb.) alpból az OSEI-hez tartozik és ott térítésmentes, minden ettől eltérő, rendszerint fizető szolgáltatás igénybevétele előtt a keretorvost és a MBSZ vezetését informálni kell és csak indokolt esetben fogad be a Szövetség erről szóló számlákat. Ellenkező esetekben mindenkinek magának kell rendezni ezeknek a szolgáltatásoknak a költségeit.
6. A Szövetség által megnevezett versenyzők térítésmentesen vehetnek részt a teljesítmény diagnosztikai laboratórium felmérésein. Egy ilyen vizsgálat piaci ára esetenként elérheti a 250 000 forintot, ennek költségeit a MOB állja, értelmetlen lenne mellőzni ezeket, annál is inkább, mert felmérések és tapasztalatok szerint az eredményesség egyenesen arányos a felméréseken történő részvétel intenzitásával.

Sok esetben teljesen érthetetlen módon mégis kihagyják a versenyzők ezt a páratlan lehetőséget. Természetesen a vizsgálat és felmérés csupán lehetőség, nem kötelező, mindenkinek saját döntése és felelőssége ennek mellőzése.

7. A Szövetség évek óta jelentős összegeket áldoz sportdiétetikai szolgáltatásra, amit ugyancsak a kívánatosnál kevesebben vesznek igénybe. Azt gondolom, hogy a súlytartás, teljesítmény - menedzselés, erő és állóképesség megszerzése és megtartása szempontjából ez a lehetőség alapvető fontosságú. A Szövetség által finanszírozott étrend kiegészítők megrendelése is dietetikussal történt személyes konzultációhoz kötött.
8. Az étrend kiegészítők megrendelésének menete a következő: a szövetségi kapitányok által kijelölt – a Szövetség által finanszírozott étrend kiegészítőt igénylő – versenyző felhívja a dietetikust, időpontot egyeztet vele, ahol megbeszélik a sportoló étrendjét, ami a súlyához, teljesítményéhez igényelt legoptimálisabb étrendet tartalmazza. Ennek betartása a záloga annak, hogy a sportoló időre hozza a súlyát oly módon, hogy ez nála teljesítmény csökkenést ne okozzon. Ez minden esetben a versenyző saját felelőssége. A súlycsoport - választás természetesen igen fontos szakmai kérdés, amelyben nemcsak a sportoló, de az őt felkészítő sportszakembereknek is komoly szerepe és felelőssége van. A helyesen megválasztott súly tartása viszont nagyrészt a versenyzőn múlik. Az új mérlegelési szabályok miatt komoly segítséget jelenthet a dietetikussal történő rendszeres kapcsolat, ami az eddigi tapasztalatok szerint hagy még némi kívánni valót maga után. A dietetikussal a sportoló egyeztet az általa kívánt készítmények vonatkozásában és a közösen kialakított étrend kiegészítő listát bemutatják a keretorvosnak. Jóváhagyás után a megrendelt készítmények szétosztásra kerülnek. Célszerű egy-egy felkészülési időszak (EB, VB) egész tartamára elkészíteni a dietetikai és étrend kiegészítési tervet. Tapasztalatok szerint a kerettagok sok esetben a kluboktól is kapnak támogatást az étrend kiegészítéshez. Ezekben az esetekben is kívánatos a dietetikust és a keretorvost informálni, mert akkor a tervezésnek semmi értelme, ha az egyik helyen megtervezett étrendet és kiegészítést a másik helyen beszerzett készítményekkel társítjuk. A kevesebb ilyenkor sokszor több. Amennyiben a versenyző nem veszi fel vagy nem tartja a kapcsolatot a dietetikussal, csak a saját költségére juthat hozzá a kívánt készítményhez, ennek fajtájáról a keretorvost ebben az esetben is informálnia kell. Aki a dietetikussal történt konzultáción kívüli készítményt szeretne szedni, egyeztetés után saját felelősségére és költségére megetheti.

Összefoglalva: célszerű minden sportegészségüggyel és teljesítmény-menedzseléssel kapcsolatos kérdésben informálni a keretorvost, aki az eddigiekhez hasonlóan készséggel segít mindenkinek és onnantól a felelősség is az övé. Jó felkészülést és egészséget, szép sportsikereket kívánok.

dr. Bakanek György keretorvos