

AUTOCONTROLUL MEDICAL

Dr. Anca Ticu

Se realizează prin intermediul jurnalului de autocontrol, instrument pretios si obiectiv de colaborare între medic, sportiv si antrenor. Jurnalul de autocontrol reprezinta un document individual al sportivului, în care acesta isi noteaza zilnic o serie de parametri comportamentali, efortul sportiv desfasurat si o serie de indici paraclinici. Aceste date se noteaza de regula dimineata la trezire, se transpun într-un tabel, iar ulterior datele obtinute pe parcursul unei întregi luni pot fi transcrise sub forma unui grafic cu ajutorul caruia se va putea urmări si interpreta în dinamica *adaptarea la efort a sportivului*.

În mod obisnuit se noteaza urmatoorii parametri:

1. **Greutatea corporala**, dimineata dupa evacuarea intestinala (se noteaza pe grafic greutatea optima de concurs cu o linie rosie, iar greutatea zilnica se marcheaza cu negru; se poate marca cu o linie punctata si greutatea dupa antrenament sau concurs pentru a urmări scaderea indusa de diferitele tipuri de efort practicat).
2. **Pulsul** în clinostatism si ortostatism (se masoara pulsul pe 10 sec. în pozitie culcat si se înmulteste cu 6 pentru a obtine valoarea alurii ventriculare pe minut în clinostatism; sportivul se ridica lent din pat în picioare si dupa aprox. 1 minut de ortostatism isi masoara din nou pulsul în aceasta pozitie, tot pe 10 sec., înmulteste cu 6 si obtine valoarea alurii ventriculare pe minut în ortostatism. Înregistrarea grafica diferita pe doua curbe separate pentru pulsul în pozitie culcat si în picioare, ne ofera posibilitatea vizualizarii în dinamica a reactiei vegetative.
3. **Somnul** – durata si calitatea lui (se noteaza numarul de ore prin cifre si calitatea somnului cu ajutorul urmatoarelor initiale: FB – foarte bun, B – bun, S – satisfacator, NS – nesatisfacator).
4. **Apetitul** - se foloseste aceeasi scala de apreciere (FB, B, S, NS).
5. **Pofta de antrenament** sau dispozitia de lucru, exprimata prin aceleasi calificative.
6. **Antrenamentul** (eventual **competitia**) – se marcheaza numeric numarul de antrenamente (competitii) si durata fiecaruia (de ex. 3 x 2 ore, etc.).
7. **Diverse** – în aceasta rubrica se noteaza starea generala, anumite indispozitii, incidente, accidente, stari de boala, etc.

Sportivul va purta acest jurnal (caiet) de autocontrol asupra sa la antrenamente, pentru a-l pune oricand la dispozitia medicului sau antrenorului, care vor putea astfel interpreta in mod obiectiv indicatorii notati de sportiv in mod sistematic (zilnic) si corect, in perioadele de antrenament controlat (cantonamente sau la domiciliu). Jurnalul va fi semnat de medic si antrenor cel putin o data pe saptamana.

Model grafic:

JURNAL DE AUTOCONTROL

NUMELE.....VARSTA.....SEXUL.....SPORTUL (PROBA)

ZIUA	PULSUL/MINUT CLINO: ORTO:	SOMNUL	APETIT	POFTA DE EFORT	GREUTATEA CORPORALA (KG)	EFORT ZILNIC	DIVERSE
1. 1							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							