

Οργάνωση και καθιέρωση ενός αποτελεσματικού συστήματος φροντίδας της υγείας του αθλητή

- 1 Επαγγελματίες που ασχολούνται με τη σωματική άσκηση, προπονητές και αθλητιατρική ομάδα: καθορισμός ρόλων
- 2 Οργάνωση και διοίκηση ενός προγράμματος φροντίδας της υγείας του αθλητή
- 3 Νομική ευθύνη και ασφάλεια



Επαγγελματίες που ασχολούνται με τη σωματική άσκηση, προπονητές και αθλητιατρική ομάδα: καθορισμός ρόλων

■ Στόχοι

Με την ολοκλήρωση του κεφαλαίου αυτού, θα είστε ικανοί:

- Να ορίσετε τι περιλαμβάνει ο όρος «ομπρέλα» Αθλητιατρική.
- Να αναγνωρίσετε διάφορους οργανισμούς αθλητιατρικής.
- Να ξεκαθαρίσετε τις διαφορές μεταξύ της φροντίδας της υγείας των αθλητών που λαμβάνουν μέρος σε οργανωμένες δραστηριότητες και αυτών που συμμετέχουν σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Να συζητήσετε πώς οι επαγγελματίες της άσκησης, μέσα στους οποίους συμπεριλαμβάνονται οι προσωπικοί γυμναστές και οι προπονητές δύναμης και φυσικής κατάστασης, σχετίζονται με την αθλητιατρική ομάδα.
- Να περιγράψετε τον ρόλο του ατόμου που επιβλέπει ένα αθλητικό πρόγραμμα ψυχαγωγίας στη διαχείριση αθλητικών κακώσεων.
- Να αναλύσετε τον ρόλο του υπεύθυνου σε ένα σύστημα υγείας για αθλητές.
- Να περιγράψετε τον ρόλο του προπονητή στην πρόληψη των ατυχημάτων, στην παροχή επείγουσας φροντίδας και στην αντιμετώπιση των αθλητικών κακώσεων.
- Να ξεκαθαρίσετε τις ευθύνες του προπονητή σε σχέση με τον τραυματισμένο αθλητή.
- Να ξεκαθαρίσετε τον ρόλο του ιατρού ομάδας και την αλληλεπίδρασή του με τον προπονητή.
- Να εξηγήσετε πώς η αθλητιατρική ομάδα πρέπει να αλληλεπιδρά με τον αθλητή.
- Να αναγνωρίσετε άλλα μέλη της αθλητιατρικής ομάδας και να περιγράψετε τους ρόλους τους.

Εκατομμύρια ατόμων στην αμερικανική κοινωνία συμμετέχουν λακτικά σε ψυχαγωγικές αθλητικές δραστηριότητες αλλά και σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες. Υπάρχει μεγάλη ζήτηση εκπαιδευμένων επαγγελματιών για να επιβλέπουν και να εποπτεύουν αυτές τις δραστηριότητες. Οι κατηγορίες των επαγγελματιών αυτών είναι προπονητές, επαγγελματίες της άσκησης όπως γυμναστές δύναμης και φυσικής κατάστασης και προσωπικοί γυμναστές, εκπαιδευτές ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, αθλητικοί διοικητές και άλλοι που ασχολούνται με κάποιον τρόπο με την άσκηση και τον αθλητισμό.

Η ειρωνεία είναι ότι η συμμετοχή σε κάθε τύπο αθλητικής δραστηριότητας θέτει τον «αθλητή» σε καταστάσεις στις οποίες είναι πιθανό να συμβεί κάποιο ατύχημα. Οι αθλητές που συμμετέχουν σε οργανωμένες αθλητικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες έχουν κάθε δικαίωμα να προσδοκούν ότι η υγεία και η ασφάλεια τους είναι υψηλής προτεραιότητας γι' αυτούς που επιβλέπουν ή διοργανώνουν αυτές τις δραστηριότητες. Γι' αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό, αυτά τα άτομα να έχουν γνώσεις σχετικά με το πώς μπορεί να γίνει καλύτερη πρόληψη των ατυχημάτων ή ακόμη πώς μπορούν να μειωθούν στο ελάχιστο. Επίσης, όταν συμβεί

κάποιο ατύχημα, είναι πολύ σημαντικό να έχουν την ικανότητα να αναγνωρίσουν ότι υπάρχει πρόβλημα, να

μάθουν πώς μπορούν να παρέχουν σωστά τις πρώτες βοήθειες και στη συνέχεια να παραπέμψουν τον αθλητή στο κατάλληλο ιατρικό προσωπικό, ώστε να λάβει την καλύτερη δυνατή θεραπεία και φροντίδα. Σε κάθε περίπτωση, ωστόσο, θα πρέπει να δίδεται έμφαση στο ότι αυτοί οι εκπαιδευμένοι επαγγελματίες ΔΕΝ είναι επαγγελματίες υγείας. Στην πραγματικότητα, προσπαθώντας να παράσχουν υπηρεσίες υγείας σε έναν τραυματισμένο ή ασθενή αθλητή, στις περισσότερες των περιπτώσεων ενεργούν εκτός των ορίων του νόμου. Πιθανότατα να καταστρατηγούν νομικά κατοχυρωμένες πράξεις διαφορετικών επαγγελματικών ομάδων υγείας, οι οποίες έχουν από το νόμο άδεια για να παράσχουν ιατρική φροντίδα σε έναν τραυματισμένο αθλητή.

Σκοπός αυτού του κειμένου, από την αρχή έως το τέλος του, είναι να προετοιμάσει φοιτητές που έχουν πρόθεση να γίνουν προπονητές, γυμναστές, ειδικοί ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, αθλητικοί διοικητές, καθηγητές φυσικής αγωγής, ψυχολόγοι αθλητικών δραστηριοτήτων, ειδικοί στην εμβιομηχανική ή ειδικοί στην αθλητική διατροφή και να εκθέσει ένα πλήθος θεμάτων που με κάποιον τρόπο σχετίζονται με τη διαχείριση των αθλητικών κακώσεων. Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να συστήσει τα μέλη της αθλητιατρικής ομάδας με τα οποία αυτοί οι επαγγελματίες είναι πιθανόν να αλληλεπιδρούν στα πλαίσια της καριέρας τους. Οι ειδικοί ρόλοι και οι ευθύνες κάθε μέλους της αθλητιατρικής ομάδας στη διαχείριση της υγείας του αθλητή θα συζητηθούν με λεπτομέρεια.

Ο αθλητής είναι το άτομο που ασχολείται με τον αθλητισμό ή/και τη σωματική άσκηση.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ;

Ο όρος *Αθλητιατρική* αναφέρεται γενικώς σε ένα ευρύ πεδίο ιατρικών πράξεων που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό. Το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής ορίζει την αθλητιατρική ως μια πολυπαραγοντική ειδικότητα, καθώς συμπεριλαμβάνει τα ιατρικά, φυσιολογικά, εμβιομηχανικά, ψυχολογικά και παθολογικά φαινόμενα που σχετίζονται με την άσκηση και τον αθλητισμό. Η κλινική εφαρμογή της άσκησης αυτών των επαγγελματικών κλάδων έχει σκοπό να διατηρήσει και να βελτιώσει το ταλέντο του ατόμου για σωματική εργασία, άσκηση και αθλητισμό. Επίσης, περιλαμβάνει την πρόληψη και τη θεραπεία ασθενειών και κακώσεων που σχετίζονται με την άσκηση και τον αθλητισμό. Το πεδίο της Αθλητιατρικής περιλαμβάνει κάτω από την «ομπρέλα» του έναν αριθμό από πιο ειδικά θέματα που σχετίζονται με τον σωματικά ενεργό πληθυσμό και τους αθλητές. Μπορεί να χωριστεί σε δύο πεδία: στη βελτίωση της απόδοσης και στην ιατρική φροντίδα και αντιμετώπιση των αθλητικών κακώσεων (Εικόνα 1-1). Τα πεδία της εξειδίκευσης που πρωταρχικά σχετίζονται με τη βελτίωση της απόδοσης περιλαμβάνουν τη φυσιολογία της άσκησης, την εμβιομηχανική, την αθλητική ψυχολογία, την αθλητική διατροφή, τη δύναμη και τη φυσική κατάσταση, την προσωπική εκγύμναση, την προπονητική και τη φυσική αγωγή. Τα πεδία που επικεντρώνονται περισσότερο στη φροντίδα των κακώσεων και στην αντιμετώπισή τους ειδικά για τους αθλητές αφορούν στην άσκηση της Ιατρικής (ιατροί και άλλοι επιστήμονες υγείας), στην αθλητική εκπαίδευση, στην αθλητική φυσικοθεραπεία, στο μασάζ, στην οδοντιατρική, στην οστεοπαθητική, στην κατασκευή ορθωτικών υλικών, στη χειροπρακτική και στην ποδιατρική. Φυσικά, ορισμένα από τα εξειδικευμένα επιστημονικά πεδία που ταξινομούνται κάτω από την «αθλητιατρική ομπρέλα» αφορούν τόσο στη βελτίωση της απόδοσης όσο και στη φροντίδα των κακώσεων και στην αντιμετώπισή τους (για παράδειγμα, αθλητική διατροφολογία).

Οργανισμοί αθλητιατρικής

Πολλοί επαγγελματικοί οργανισμοί είναι αφοσιωμένοι στην Αθλητιατρική. Αυτοί οι επαγγελματικοί οργανισμοί καθορίζουν τους ρόλους των μελών τους σχετικά με την φροντίδα του τραυματισμένου ασθενή, και έχουν πολλούς σκοπούς: (1) να αναβαθμίσουν τον χώρο με τη διατήρηση επαγγελματικού επιπέδου συμπεριλαμβανομένου του κώδικα ηθικής, (2) να φέρουν

κοντά άτομα διαφορετικών επαγγελματικών αρμοδιοτήτων για να ανταλλάξουν ιδέες, να προωθήσουν την έρευνα και την κριτική σκέψη και (3) να δώσουν στα άτομα μια ευκαιρία να εργαστούν ως ομάδα με έναν μοναδικό σκοπό, καθιστώντας δυνατόν γι' αυτούς να θέσουν και να επιτύχουν στόχους που διαφορετικά θα ήταν πέραν των δυνατοτήτων τους. Ταχυδρομικές και διαδικτυακές διευθύνσεις τέτοιων οργανισμών παρατίθενται στο *Πλαίσιο Εστίασης 1-1*.

Πολλοί από τους εθνικούς οργανισμούς που ενδιαφέρονται για την υγεία και την ασφάλεια των αθλητών έχουν τοπικές ενώσεις που αποτελούν επεκτάσεις αυτών. Οι εθνικοί και τοπικοί αθλητικοί οργανισμοί έχουν βοηθήσει στη μείωση της επίπτωσης ασθενειών και κακώσεων στους αθλητές.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Το σύστημα ή οι μέθοδοι μέσω των οποίων παρέχεται η φροντίδα της αθλητικής υγείας από τα μέλη της αθλητιατρικής ομάδας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το εάν η δραστηριότητα είναι οργανωμένη ή συμβαίνει για λόγους ψυχαγωγίας. Μια οργανωμένη δραστηριότητα αναφέρεται σε μία κατάσταση που είναι γενικά ανταγωνιστική· σε αυτήν την περίπτωση υπάρχει κάποιο είδος ομάδας ή πρωταθλήματος, όπως οι ομάδες των σχολείων, των κολεγίων και οι επαγγελματικές αθλητικές ομάδες. Στις οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, τα κύρια μέλη της αθλητιατρικής ομάδας είναι υπάλληλοι πλήρους ή μερικής απασχόλησης σε κάποιο σχολείο ή οργανισμό και περιλαμβάνουν τον προπονητή, τον αθλητικό εκπαιδευτή ή γυμναστή και έναν ιατρό, ο οποίος χαρακτηρίζεται ως ιατρός «ομάδας». Στο κολεγιακό και επαγγελματικό επίπεδο υπάρχει συνήθως επιπροσθέτως ένας προπονητής δύναμης και φυσικής κατάστασης, ένας διατροφολόγος, ένας φυσικοθεραπευτής αθλητικής χειρομάλαξης και ένας ψυχολόγος. Σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, το σύστημα παροχής φροντίδας υγείας στους αθλητές είναι γενικά καλώς οργανωμένο και κατανοητό και πολλές φορές η αθλητιατρική κάλυψη θα μπορούσε να θεωρηθεί υψηλής πολυπλοκότητας.

Σίγουρα, μια αθλητική δραστηριότητα σε ψυχαγωγικά πλαίσια μπορεί να είναι ανταγωνιστική, όμως συνήθως γίνεται περισσότερο για ψυχαγωγία και πλήρωση του ελεύθερου χρόνου και περιλαμβάνει λιγότερο επίσημες δομές, με πολλούς από τους διοργανωτές να είναι κυρίως εθελοντές. Σε αυτήν την κατηγορία περιλαμβάνονται ομάδες πόλεων ή κοινωνικών ομάδων και τοπικά πρωταθλήματα. Πολλά άτομα επιλέγουν να ασχολούνται με δραστηριότητες που βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση στα πλαίσια μιας ψυχαγωγικής δραστηριότητας, όπως είναι το τρέξιμο ή η προπόνηση με βάρη. Αυτοί οι «αθλητές ψυχαγωγίας» μπορεί να αποφασίσουν να προσλάβουν προσωπικούς γυμναστές με σκοπό να τους βοηθήσουν με το πρόγραμμα εκγύμνασής τους. Εάν συμβεί κάποιος τραυματισμός, είναι πολύ πιθανόν να συμβουλευτούν τον οικογενειακό ιατρό, έναν αθλητικό εκπαιδευτή, ένα χειροπράκτη ή ένα φυσικοθεραπευτή. Η αθλητική υγεία για τους αθλητές αυτούς παρέχεται στη βάση αμειβόμενης παροχής υπηρεσιών.

ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Η παροχή υπηρεσιών υγείας στον αθλητή απαιτεί μια συλλογική προσπάθεια για να είναι περισσότερο αποτελεσματική.³⁸ Η αθλητιατρική ομάδα περιλαμβάνει έναν αριθμό ατόμων, κάθε ένα από τα οποία πρέπει να έχει ειδικό ρόλο σχετικό με τη φροντίδα για τον τραυματισμένο αθλητή.^{5,12}

Πολλοί επαγγελματικοί οργανισμοί είναι αφοσιωμένοι στην επίτευξη της ασφάλειας και της υγείας στον αθλητισμό.

Φυσική αγωγή (Αθλητιατρική)

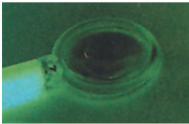
Βελτίωση της απόδοσης

Φυσιολογία της άσκησης
Εμβιομηχανική
Αθλητική ψυχολογία
Αθλητική διατροφή
Προπόνηση δύναμης και φυσικής κατάστασης
Προσωπική εκγύμναση
Προπονητική
Φυσική Αγωγή

Φροντίδα τραυματισμών και αντιμετώπιση κακώσεων

Ιατρική (ιατροί και βοηθοί),
Αθλητική εκπαίδευση
Αθλητική φυσικοθεραπεία
Αθλητικό μασάζ
Αθλητική οδοντιατρική
Οστεοπαθητική
Κατασκευή ορθωτικών/προθετικών υλικών,
Χειροπρακτική
Ποδιατρική
Τμήμα πρώτων βοηθειών

Εικόνα 1-1 Εξειδικευμένα επιστημονικά πεδία που περιλαμβάνονται κάτω από την «ομπρέλα» της Αθλητιατρικής.



ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΣΤΙΑΣΗΣ 1-1

Κατάλογος επαγγελματικών οργανισμών αθλητιατρικής φροντίδας

American Academy of Pediatrics, Sports Committee, 1801 Hinman Ave., Evanston, IL 60204
<http://www.aap.org>

American Board of Physical Therapy Specialists, American Physical Therapy Association, 1111 North Fairfax St., Alexandria, VA 22314 apta.edoc.com

American College of Sports Medicine, 401 W. Michigan St., Indianapolis, IN 46202-3233
<http://www.acsm.org>

American Orthopaedic Society for Sports Medicine, Suite 202, 70 West Hubbard, Chicago, IL 60610
<http://www.sportsmed.org>

National Athletic Trainers' Association, 2952 Stemmons Freeway, Dallas, TX 75247 <http://www.nata.org>

National Collegiate Athletic Association, Competitive Safeguards and Medical Aspects of Sports Committee, 700 W. Washington St., P.O. Box 622, Indianapolis, IN 46206-6222 <http://www.ncaa.org>

The National Federation of State High School Athletic Associations, 11724 Plaza Circle, P.O. Box 20626, Kansas City, MO 64195 <http://www.nfsha.org>

National Strength and Conditioning Association, P.O. Box 38909, Colorado Springs, CO 80937-8909
<http://www.nscs-lift.org>

American Osteopathic Academy of Sports Medicine, 7600 Terrace Ave., Middleton, WI 53562
<http://www.aosm.org>

Πώς μπορεί ο επαγγελματίας που ασχολείται με τη σωματική άσκηση να σχετίζεται με την αθλητιατρική ομάδα;

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως σε αυτό το κεφάλαιο, ο όρος *επαγγελματίας της άσκησης* αναφέρεται συνήθως σε ατομικούς γυμναστές, προπονητές δύναμης και φυσικής κατάστασης και σε άλλους που ασχολούνται με τη σωματική άσκηση και την αθλητική επιστήμη. Σε αυτήν την ομάδα πρέπει επίσης να προσθέσουμε τους καθηγητές φυσικής αγωγής, τους εργοφυσιολόγους, τους εμβιομηχανικούς, τους αθλητικούς ψυχολόγους και τους διατροφολόγους των αθλητών. Εάν μελετήσουμε προσεκτικά το μοντέλο της «ομπρέλας» της Αθλητιατρικής, αυτή η ομάδα εστιάζει στη βελτίωση της απόδοσης. Βεβαίως, αν οι αθλητές φτάσουν σε υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης με την προπόνηση, όχι μόνο έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποδώσουν καλύτερα στο άθλημα τους, αλλά επίσης εμφανίζουν λιγότερες πιθανότητες να υποστούν μια κάκωση που σχετίζεται με τις αθλητικές δραστηριότητες. Αυτό θέλει να αναδείξει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στους επιστήμονες που εξειδικεύονται σε πεδία που στοχεύουν στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών και σε εκείνους που επικεντρώνονται στην παροχή υπηρεσιών υγείας, καθώς οι δύο ομάδες σχετίζονται τελικά με την πρόληψη των τραυματισμών.

Προπονητές δύναμης και φυσικής κατάστασης Η ευθύνη της βεβαίωσης ότι ένας αθλητής είναι έτοιμος να αγωνιστεί βαρύνει το προσωπικό που επιβλέπει αυτόν τον τομέα ενός αθλητικού προγράμματος. Στο επαγγελματικό επίπεδο και στις πιο πολλές κολεγιακές και πανεπιστημιακές ομάδες προσλαμβάνεται ένας προπονητής δύναμης και φυσικής κατάστασης πλήρους απασχόλησης με σκοπό να βοηθήσει τις ομάδες αλλά και κάθε αθλητή ξεχωριστά στην προπόνησή τους. Πολλοί από αυτούς τους προπονητές, αλλά όχι όλοι, είναι πιστοποιημένοι από την Εθνική Ένωση Δύναμης και Φυσικής Κατάστασης.²⁴ Υπάρχουν περισσότερα από 30.000 μέλη σε αυτήν την ένωση. Αποτελεί ευθύνη του προπονητή δύναμης και φυσικής κατάστασης να επικοινωνεί ελεύθερα και να συνεργάζεται στενά με τους αθλητικούς εκπαιδευτές και με τους προπονητές της ομάδας με σκοπό να διασφαλίσει ότι οι αθλητές θα επιτύχουν το καλύτερο επίπεδο φυσικής κατάστασης.⁹ **Όλοι οι προπονητές δύναμης και φυσικής κατάστασης πρέπει να είναι πιστοποιημένοι στην**

καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και την απινίδωση είτε από τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό είτε από την Αμερικανική Ένωση Καρδιολογίας είτε από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφάλειας. Επίσης, πρέπει να είναι πιστοποιημένοι στην παροχή πρώτων βοηθειών είτε από τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό είτε από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφάλειας.

Εάν ένας αθλητής τραυματιστεί και πρόκειται να ακολουθήσει ένα πρόγραμμα αποκατάστασης είναι ευθύνη του προπονητή δύναμης και φυσικής κατάστασης να επικοινωνήσει με τον γυμναστή για να καθορίσει το πώς το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης θα πρέπει να περιοριστεί ή/και να τροποποιηθεί.²² Ο γυμναστής πρέπει να σεβαστεί τον ρόλο του προπονητή δύναμης και φυσικής κατάστασης στην προετοιμασία του αθλητή. Όμως την ευθύνη για την αποκατάσταση ενός τραυματισμένου αθλητή φέρει κατά κύριο λόγο ο γυμναστής. Πρέπει να επιτρέπεται στον γυμναστή να αναθεωρεί με κριτική σκέψη το πρόγραμμα που έχει σχεδιάσει ο προπονητής δύναμης και φυσικής κατάστασης και πρέπει να είναι πολύ εξοικειωμένος με το ποιες είναι οι προσδοκίες από τον αθλητή σε καθημερινή βάση. Επίσης, ο γυμναστής πρέπει να καθορίζει τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει ένας τραυματισμένος αθλητής όταν ξεκινά ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης.⁴¹

Στην πλειοψηφία των εγκαταστάσεων των λυκείων δεν υπάρχει προπονητής δύναμης και φυσικής κατάστασης. Σε αυτήν την περίπτωση είτε ο γυμναστής είτε ο προπονητής συχνά αναλαμβάνει τον ρόλο του προπονητή δύναμης και φυσικής κατάστασης μαζί με τις δικές του αρμοδιότητες. Ο γυμναστής ή ο προπονητής συχνά είναι αναγκαίο όχι μόνο να σχεδιάσει προγράμματα εκγύμνασης και φυσικής κατάστασης, αλλά επίσης να επιβλέψει την αίθουσα με τα βάρη και να εκπαιδεύσει τους νέους και άπειρους αθλητές για το πώς θα ετοιμαστούν για να αγωνιστούν. Ο γυμναστής πρέπει να συνεργάζεται με τους προπονητές στην επίβλεψη του προγράμματος εκγύμνασης και φυσικής κατάστασης.

Προσωπικοί γυμναστές Ο προσωπικός γυμναστής είναι υπεύθυνος για τον σχεδιασμό κατανοητών ασκήσεων ή προγράμματος εκγύμνασης για

Επαγγελματίες που ασχολούνται με τη σωματική άσκηση: προπονητές δύναμης και φυσικής κατάστασης, προσωπικοί γυμναστές.

των ικανοτήτων του και του επιπέδου φυσικής κατάστασης που έχει τεθεί ως στόχος.¹⁸ Παλαιότερα ήταν μια υπηρεσία για τους πλούσιους και διάσημους. Σήμερα, όμως, άνθρωποι από όλα τα οικονομικά επίπεδα χρησιμοποιούν προσωπικούς γυμναστές με σκοπό να αυξήσουν το επίπεδο της προσωπικής τους υγείας και να πάρουν συμβουλές για να ζήσουν με έναν υγιεινό τρόπο ζωής.¹³

Υπολογίζεται ότι υπάρχουν περίπου 300.000 προσωπικοί γυμναστές στη Β. Αμερική που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε έναν μεγάλο αριθμό ατόμων και εταιρειών σήμερα. Αν και οι ενώσεις και τα πιστοποιημένα πρακτορεία μπορούν να υπολογίσουν τον αριθμό των προσωπικών γυμναστών που ανήκουν σε αυτούς, πολλοί από αυτούς έχουν μία ή περισσότερες πιστοποιήσεις και ανήκουν σε περισσότερους από έναν επαγγελματικό οργανισμό, καθιστώντας σχεδόν αδύνατο να υπολογιστεί με ακρίβεια ο αριθμός των πιστοποιημένων προσωπικών γυμναστών στις Η.Π.Α.

Δυστυχώς, κανένα τυπικό προσόν δεν απαιτείται για να μπορεί ένα άτομο να εκπαιδευτεί ως προσωπικός γυμναστής.⁷ Περίπου 400 οργανισμοί στις Ηνωμένες Πολιτείες προσφέρουν πιστοποίηση προσωπικού γυμναστή, όμως λίγοι είναι αυτοί που αναγνωρίζονται από τους περισσότερους επαγγελματίες. Ανάμεσα στους πιο αξιολογούμενους είναι το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής, η Εθνική Ακαδημία Αθλητιατρικής, η Εθνική Ένωση Φυσικής Κατάστασης & Δύναμης και το Αμερικανικό Συμβούλιο Άσκησης.²¹ Αυτοί οι οργανισμοί έχουν ειδικές απαιτήσεις, βασίζονται σε πρακτικές δοκιμασμένες, υποχρεωτική επανεξέταση κατά περιόδους για ανανέωση και συνεχή εκπαίδευση. Μια πρόσφατη τάση από μερικούς από αυτούς τους οργανισμούς είναι να απαιτούν οι προσωπικοί γυμναστές που θα πιστοποιήσουν να έχουν ένα επίσημο πτυχίο σε κάποια επιστημονική της άσκησης ή σε κάποιο άλλο σχετικό επιστημονικό πεδίο.²³ Σε άλλους οργανισμούς, ωστόσο, οι απαιτήσεις δεν είναι τόσο αυστηρές. Κάποιοι μάλιστα προσφέρουν πιστοποίηση με μαθήματα διά αλληλογραφίας από το διαδίκτυο ή μετά από παρακολούθηση σεμιναρίου ενός σαββατοκύριακου ή ακόμη και μονοήμερων εκπαιδευτικών μαθημάτων. Τα άτομα που προσλαμβάνουν προσωπικούς γυμναστές πρέπει να ελέγχουν τα προσόντα και τις πιστοποιήσεις τους. Όλοι οι προσωπικοί γυμναστές πρέπει να έχουν πιστοποίηση στην καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και στην απινίδωση από τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό ή από την Αμερικανική Ένωση Καρδιολογίας ή από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφάλειας. Πρέπει, επίσης, να είναι πιστοποιημένοι στις πρώτες βοήθειες από τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό ή από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφάλειας.

Οι προσωπικοί γυμναστές είναι αναμφισβήτητα το πιο αναπτυσσόμενο τμήμα της βιομηχανίας της άσκησης και αυτή η τάση πρόκειται να συνεχιστεί, καθώς οι προσωπικοί γυμναστές προσφέρουν πλέον μια ποικιλία από υπηρεσίες που ξεπερνούν το γενικό πρόγραμμα ασκήσεων. Όλο και περισσότεροι παρέχουν υπηρεσίες για προπόνηση μετά από αποκατάσταση, για διατήρηση της αθλητικής φόρμας, για ειδικές ιατρικές ανάγκες και για έλεγχο βάρους σε ένα ευρύ πληθυσμιακό φάσμα (πελάτες) που συμπεριλαμβάνει τις εγκύους, τους εφήβους και τους ηλικιωμένους.

Πώς ένας ειδικός δραστηριοτήτων ψυχαγωγίας σχετίζεται με την αθλητιατρική ομάδα;

Οι ειδικοί ψυχαγωγίας οργανώνουν, σχεδιάζουν και επιβλέπουν δραστηριότητες αναψυχής και αθλητικά προγράμματα σε τοπικό επίπεδο, σε πάρκα και σε κατασκηνώσεις, σε παιδικές χαρές, σε ομίλους και σε ινστιτούτα υγείας, στην εργασία και σε θεματικά πάρκα ή τουριστικά θεάματα. Σημαντική αρμοδιότητα αυτών των ατόμων που επιβλέπουν προγράμματα αναψυχής είναι το περιβάλλον να είναι όσο γίνεται πιο ασφαλές με σκοπό

να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος κάποιας κάκωσης. Εάν συμβεί κάποιος τραυματισμός σε έναν από τους συμμετέχοντες, ο ειδικός ψυχαγωγίας πρέπει να είναι ικανός να παρέχει αμέσως και σωστά πρώτες βοήθειες και εν συνεχεία να παραπέμψει το τραυματισμένο άτομο στο κατάλληλο ιατρικό προσωπικό. Όλοι οι ειδικοί αναψυχής πρέπει να είναι πιστοποιημένοι στην καρδιοαναπνευστική ανάνηψη και την απινίδωση είτε από τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό είτε την Αμερικανική Καρδιολογική εταιρεία είτε από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφάλειας. Επίσης πρέπει να είναι πιστοποιημένοι στις πρώτες βοήθειες από τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό ή από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφάλειας.

Οι διοικητές των πάρκων αναψυχής χρησιμοποιούνται ως σύμβουλοι σε τοπικές και νομαρχιακές επιτροπές πάρκων και διευθύνουν προγράμματα ψυχαγωγίας σε μια ποικιλία τοποθεσιών. Είναι υπεύθυνοι για την κατάρτιση των προϋπολογισμών των προγραμμάτων ψυχαγωγίας. Οι προϊστάμενοι ψυχαγωγίας χρησιμοποιούνται ως σύνδεσμοι ανάμεσα στον διοικητή του πάρκου ή του κέντρου ψυχαγωγίας και τους διευθυντές ψυχαγωγίας. Αυτοί σχεδιάζουν, οργανώνουν και διευθύνουν ψυχαγωγικές δραστηριότητες με σκοπό να καλύψουν τις ανάγκες του πληθυσμού και επιβλέπουν τους διευθυντές ψυχαγωγίας. Οι προϊστάμενοι ψυχαγωγίας με ακόμη πιο εξειδικευμένη εκπαίδευση μπορούν να διευθύνουν ειδικές δραστηριότητες ή γεγονότα ή να επιβλέπουν μια κύρια δραστηριότητα, όπως υδρόβια γυμναστική, γυμναστική ή καλλιτεχνικές παραστάσεις. Οι διευθυντές ψυχαγωγίας είναι πρωταρχικά υπεύθυνοι για την καθημερινή λειτουργία του προγράμματος ψυχαγωγίας. Αυτοί οργανώνουν και καθοδηγούν τους συμμετέχοντες, προγραμματίζουν τη χρήση των εγκαταστάσεων, διευθύνουν και δίνουν εντολές στον χορό, στο θέατρο, στις τέχνες, στα παιχνίδια και στις αθλητικές δραστηριότητες, συντηρούν τον εξοπλισμό και διασφαλίζουν τη σωστή χρήση των εγκαταστάσεων ψυχαγωγίας. Οι ειδικοί δραστηριοτήτων δίνουν εντολές και προπονούν ομάδες ατόμων σε ειδικότητες όπως είναι το κολύμπι ή το τένις. Οι σύμβουλοι κατασκηνώσεων διευθύνουν και πληροφορούν τους κατασκηνωτές σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας εξωτερικού χώρου, όπως το κολύμπι, η πεζοπορία, η ιππασία και η κατασκηνώση.

Ο παιγνιοθεραπευτής μπορεί να θεωρηθεί ως ένα άτομο που παρέχει υπηρεσίες υγείας. Εργάζεται σε κέντρα παροχής υπηρεσιών υγείας, όπως είναι τα νοσοκομεία και τα κέντρα αποκατάστασης ή σε κέντρα νοσηλείας. Ως αντικείμενο έχει να θεραπεύει και να επανεκπαιδεύει άτομα με ειδικές ιατρικές καταστάσεις, συνήθως σε συνεργασία με ιατρούς, νοσηλευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, φυσικοθεραπευτές και εργοθεραπευτές. Οι παιγνιοθεραπευτές χρησιμοποιούν τις δραστηριότητες αναψυχής—ιδιαιτέρως τα καθοδηγούμενα ομαδικά προγράμματα— με σκοπό να βελτιώσουν και να διατηρήσουν τη γενική υγεία των πελατών τους. Αυτοί, επίσης, παρέχουν υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν τον πελάτη στην πρόληψη από το να υποστεί περισσότερα ιατρικά προβλήματα και επιπλοκές σχετικές με την ασθένεια και την αναπηρία του.

Ο ρόλος του αθλητικού διευθυντή στην αθλητιατρική ομάδα

Χωρίς αμφισβήτηση, ο αθλητικός διευθυντής, επιβλέποντας τα αθλητικά προγράμματα του κολεγίου και του σχολείου μέσης εκπαίδευσης, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αθλητιατρική ομάδα. Ο αθλητικός διευθυντής είναι υπεύθυνος για την πρόσληψη του προσωπικού που θα στελεχώσει την αθλητιατρική ομάδα, συμπεριλαμβανομένων των προπονητών, του προπονητή δύναμης και φυσικής κατάστασης, του γυμναστή, του ιατρού της ομάδας, του υπεύθυνου διατροφής και του ψυχολόγου των αθλητών. Είναι ουσιώδες για τον αθλητικό διευθυντή να διασφαλίσει ότι κάθε άτομο που προσλαμβάνεται έχει τα κατάλληλα