

Zamor u sportu

Neum,maj 2011.

Prof.sporta Goran Đekić

Uvod

- Biološki posmatrano, zamor predstavlja signal, kao prirodnu odbrambenu reakciju od daljeg opterećenja, koji bi mogli oštetiti organizam i dovesti do patoloških stanja. U osnovi zamora je privremeno narušena unutrašnja ravnoteža organizma (homoestaza), čija je osnovna posledica smanjena radna sposobnost. Zamor i oporavak su dve strane istog procesa i tako se moraju tretirati.

- U sportskom treningu, u zavisnosti od karaktera rada, javljaju se lokalni akutni zamor i lokalni hronični zamor (kada je uključeno do 30% mišićne mase), opšti akutni zamor i opšti hronični zamor (kada je uključeno više od 70% mišićne mase). Zamor koji uključuje od 30% do 70% mišićne mase, smatra se regionalnim koji može biti akutni i hronični. Za sve ove tipove zamora postoje određene teorije, odnosno obrazloženja, šta je uzrok pojavi određenog tipa zamora.

Šta je oporavak?

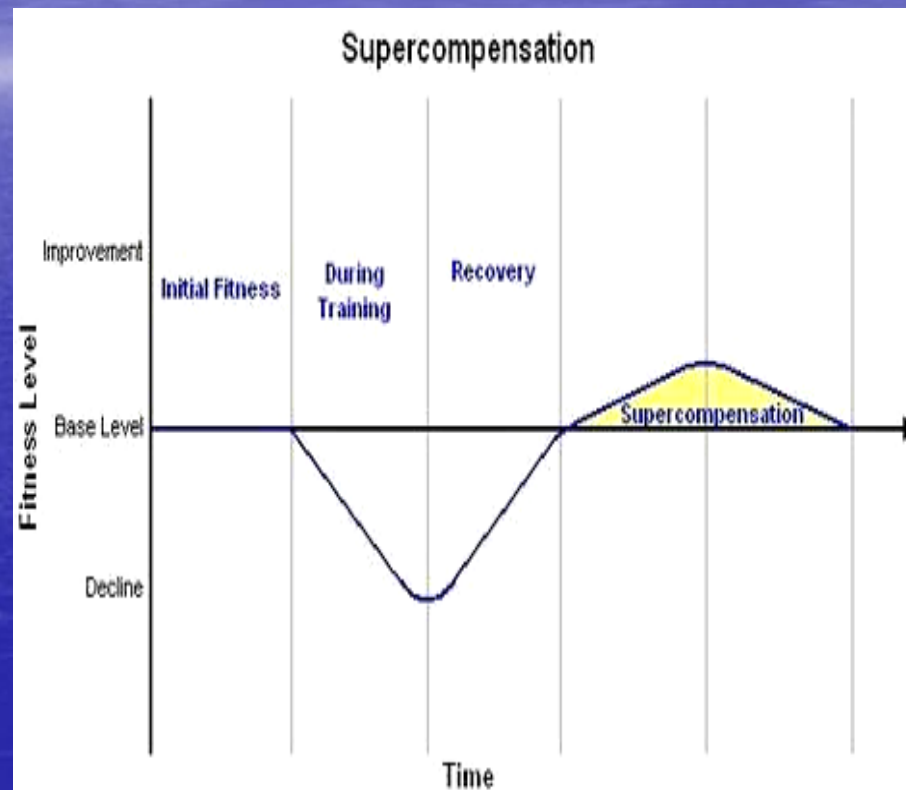
- Oporavak sportista u suštinskom smislu predstavlja vraćanje homeostaze organizma, a time i sposobnosti sportiste na početni nivo. Oporavak je suprotan proces od zamora, ovdje je riječ o anaboličkoj fazi, dok se pri zamoru odvijaju katabolički procesi. Vraćanje na normalni-početni nivo (niz fizioloških, biohemijskih i drugih procesa, time i sposobnosti svim organima i sistemima), nije istovremeno. Ovo neistovremeno vraćanje ili uspostavljanje homeostaze naziva se heterohronost procesa oporavka i pripada jednoj od zakonitosti sportskog treninga. Potpuni oporavak neke sposobnosti, koja je u radu bila najviše uključena, podrazumeva njeno vraćanje na početni (potpuna kompenzacija) ili na viši nivo (superkompenzacija ili nadoporavak).

Faze oporavka:

- Faza brzog oporavka koja traje nekoliko minuta do nekoliko sati i podrazumjeva povratak organskih funkcija na nivo mirovanja (frekvencija srca, koncentracija laktata u krvi, frekvencija disanja)
- Faza odgođenog oporavka traje nekoliko sati do nekoliko dana, predstavlja restituciju radnog kapaciteta, restituciju i superkompenzaciju energetske depoa i sintezu proteina.

Šta je superkompenzacija?

- Radni interval dovodi do zamora sportiste, što predstavlja stimulišući deo trenažnog procesa. Interval odmora, relaksacija koja osigurava povišenu radnu sposobnost, kao rezultat anaboličkih (obnavljajućih) procesa do nivoa koji je viši od početnog, odnosno pre početka treninga. Pojava superkompenzacije (nadkompenzacije, nadoporavka) je fenomen funkcionalnih reakcija organizma u procesu sportskog usavršavanja, što je kumulacija efekata i/ili razvoj treniranosti sportiste. Dinamika i intenzitet superkompenzatornih procesa je vrlo individualan i potrebno ga je poznavati za svakog sportistu posebno.



Sredstva oporavka:

- Trenažna
- Psihološka
- Medicinska

Trenažna sredstva oporavka

- predstavljaju osnovna sredstva. Odnose se na dobro planiran i sproveden proces sportskog treninga, optimalno smjenjivanje trenažnih i takmičarskih opterećenja i odmora, primjene raznovrsnih sredstava i metoda treninga, promjena uslova i mjesta treninga, ritam treninga i života sportiste i slično.

Psihološka sredstava oporavka

- podrazumjevaju sredstva koja pomažu u regulaciji psihičkog stanja sportiste. Ona su ustvari metode iz arsenala psihoterapije kao: metode sugestije i samosugestije. U sportskom treningu do danas su primjenu našle: psihološki trening, aktivna samosugestija i psihoregulacioni trening. U cilju oporavka najveću efikasnost imaju ona u grupi samoregulacije poslije završetka opterećenja, kao što su: psihotonični i psihoregulacioni trening, a posebno mjesto kao efikasni metod psihoregulacije ima autogeni trening.

Medicinska sredstva oporavka

- su energetska-supstancijska, koja se odnose na sportsku ishranu (uravnoteženje energetskog balansa) i suplementacija, koja se odnosi na dodatke ishrani, kao: vitaminski i mineralni preparati, neutralizatori mlečne kiseline, energizeri, proteini, elektrostimulacija, fizioterapija, masaža i dr. Brzina kojom se sportista oporavlja, posebno posle maksimalnih napora, predstavlja izuzetno vazan parametar u trenažnom procesu. Govori koliko se brzo organizam sportiste, funkcionalno i strukturno adaptira na primenjena opterećenja, kao značajnog pokazatelja talenta i nivoa pripremljenosti sportiste.

Zaključak

- Kao što se može vidjeti aktuelna tehnologija sporta se zasniva na što bržem oporavku sportaša, odnosno što bržem vraćanju sportaša u stanje homeostaze.
- Svako narušavanje trenažnog procesa, odnosno smjene teringa i adekvatnog oporavka dovodi do zamora odnosno povreda sportaša.
- U praksi se to najčešće događa kada je prevelika frekvencija treninga na uštrb oporavka.
- Da bi smo prevenirali zamor i eventualne povrede sportaš mora da ima slijedeće uslove: adekvatan trening, adekvatan odmor (spavanje), adekvatnu konvencionalnu ishranu, suplementaciju (voda, ugljiko- hidrati, proteini, minerali i vitamini), brigu o psihološkom zdravlju, uslove za sprovođenje različitih vidova fizikalne terapije.