

UVOD

Pošavši od činjenice da je tehnologija savremenog sportskog treninga razrađena do najmanjih pojedinosti i da su poznate gotovo sve potrebne pretpostavke uspeha u selekciji i biološkom razvoju, školovanju i treningu sportista, razvijanje kvalitetnog oporavka se nameće kao realna mogućnost daljeg napretka treninga i sportskog rezultata.

Kada se govori o oporavku ne može se izbeći još jedan fenomen, a to je zamor, jer su i oporavak i zamor refleksije u ogledalu jedne te iste pojave, koju nazivamo, promet energije u ljudskom telu.

Promet energije je osnovna postavka života. On ima svoj bazalni, optimalni, submaksimalni i maksimalni nivo, koji može višestruko nadvisiti onaj osnovni, početni nivo. Obzirom da moderan sport teži ekstremima, ovoj gradaciji se može dodati još jedna kategorija, a to je nadmaksimalni ili ekstremni nivo.

1. Zamor

Zamor nastaje pod uticajem nekoliko bitnih grupa faktora, kao odgovor organizma na povećan utrošak energije, povećano angažovanje organskih sistema u procesu rada (sportskog opterećenja), nagomilavanja metaboličkog "otpada" i njegova je osnovna manifestacija, prestanak daljeg rada.

Nastanak zamora potiče od tri grupe faktora:

a) Zamor nastao usled smanjenja koncentracije

- transmitera
- hormona
- glikogena
- dotoka O₂
- sposobnosti rashlađivanja (dehidracija)
- elektrolita (Na, K, Ca)

b) Zamor usled povećanja koncentracije:

- Kiselih produkata (mlečne kiseline)
- CO₂ (pH krvi)
- Mokraćne kiseline

c) Zamor kao posledica psiholoških faktora

- Zaštitna kočenja CNS-a
- Predstartne groznice (trema)

2. Subjektivna simptomatologija zamora

Simptomi zamora obuhvataju:

objektivni indikatori zamora sportski-kineziološki indikatori zamora, fiziološki pokazatelji - reakcije organa na opterećenja, poremećaj koordinacije, brzine reagovanja, preciznosti, pedagoski pokazatelji zamora

subjektivni indikatori zamora: umor, emocionalno stanje, motivacija, subjektivna tegobe, vrtoglavica, poremećaj orijentacije u prostoru i vremenu i sl.) Subjektivni simptomi zamora procenjuju se i na osnovu boje kože (crvenilo kože, hladan znoj), karakteru pokreta, opstem samoosećanju, usredsređenosti (koncentraciji), spremnosti za dostignuća.

Subjektivni simptomi zamora su: opadanje interesa za rad, osećaj sanjivosti, tromost, opšta slabost, glavobolja i si.

Objektivni simptomi zamora su: kvalitativne promene sile reakcije na nadražaj, smanjivanje koncentracije nervnih procesa, sirenje (iradijacija; razdraženja u kori velikog mozga.

Kada govorimo o zamoru, često se u stručnoj literaturi pominje i izraz pretreniranost. U sledećem poglavlju pokušaću da objasnim koji su to indikatori zamora, i pokušaću da navedem neke od simptoma.

3. Vrste pretreniranosti

S obzirom na prirodu nastanka, vrstu bioloških promena i njihovu veličinu, moguće je definisati sledeće tipove pretreniranosti i to:

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com