

ЗАМОР И ОПОРАВАК У СПОРТУ

ЗАМОР У СПОРТУ

- ▣ **Замор је стање нарушене функционалне равнотеже у организму (хомеостазе), које доводи до привременог снижења способности да се обавља рад дефинисаног интензитета.**
- ▣ **Замор је природна реакција организма којом се он брани од превеликих оптерећења која прелазе границу његових адаптационих могућности и доводе до патолошких промена.**
- ▣ **Допинг у спорту – елиминисање субјективних и објективних знакова замора.**

ФАКТОРИ ЗАМОРА

1. **Хипертермија**
2. **Дехидратација**
3. **Деминерализација**
4. **Исцрпљеност енергетских извора**
5. **Пораст пХ (рН)**
6. **Дислокација калијума из ћелије**
7. **Дислокација јона калцијума**
8. **Исцрпљење депоа
неуротрансмитера**
9. **Поремећај у транспорту
триптофана у ЦНС**
10. **Ефекат слободних радикала**
11. **Инсуфицијенција крвотока –
хипоксија и**
12. **Психолошки фактор.**



Подела замора по различитим критеријумима

1. ВИДЉИВ И
СКРИВЕН



2. ОПШТИ И
ЛОКАЛНИ

3. АКУТНИ И
ХРОНИЧНИ



ВИДЉИВ И СКРИВЕН ЗАМОР

- ▣ **Видљив замор** – смањена радна способност, без наставка рада у истом режиму оптерећења.
- ▣ **Скривени замор** – теже се открива; Наставак рада али нарушавање технике кретања.
- ▣ **Акутни и хронични замор** - нарушавање стабилности кретања узрокована је погоршањем унутармишићне и међумишићне координације.
 1. **Локални акутни замор**
 2. **Локални хронични замор**
 3. **Општи акутни замор**
 4. **Општи хронични замор (претренираност)**

ОПОРАВАК

- ▣ Опоравак је процес којим се успоставља хомеостаза, а у коме долази до враћања способности на почетни радни ниво.
- ▣ Потпуни опоравак – успостављање почетног (или вишег) нивоа способности која је у тренингу била највише експлоатисана и последња се враћа на почетни ниво



ФАЗЕ ОПОРАВКА

1. **ФАЗА ФУНКЦИОНАЛНИХ ПРОМЕНА** – долази до релативно брзог успостављања хомеостазе.
2. **ФАЗА СТРУКТУРНИХ ПРОМЕНА** (као и значајних функционалних промена) – промене у органима и ткивима као резултат адаптације (повећање рад.способности, рад.учинка и сп. резултата).

БРЗИНА ОПОРАВКА

- ▣ **Брзина опоравка је различита:**
 1. У првој трећини се спортиста опорави **60%**
 2. У другој трећини **30%**
 3. У трећој трећини само **10%**.

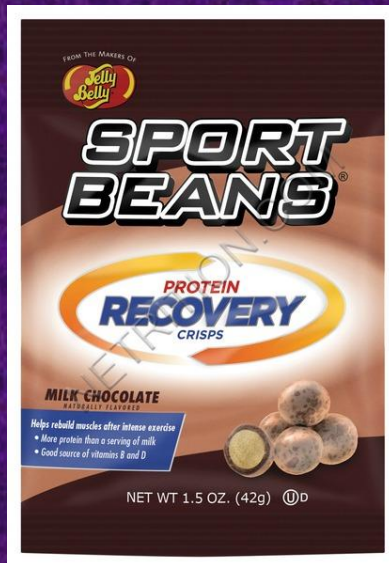
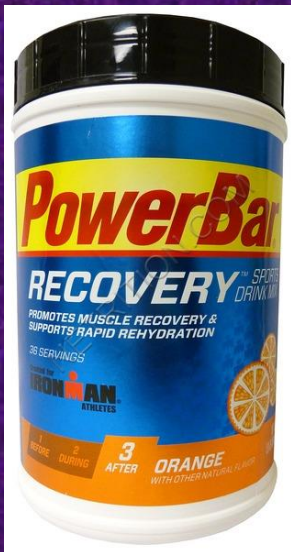
Акцент у опоравку се ставља на оне енергетске изворе који ће се највише користити у наредном тренингу, а не на оне који су били највише експлоатисани.

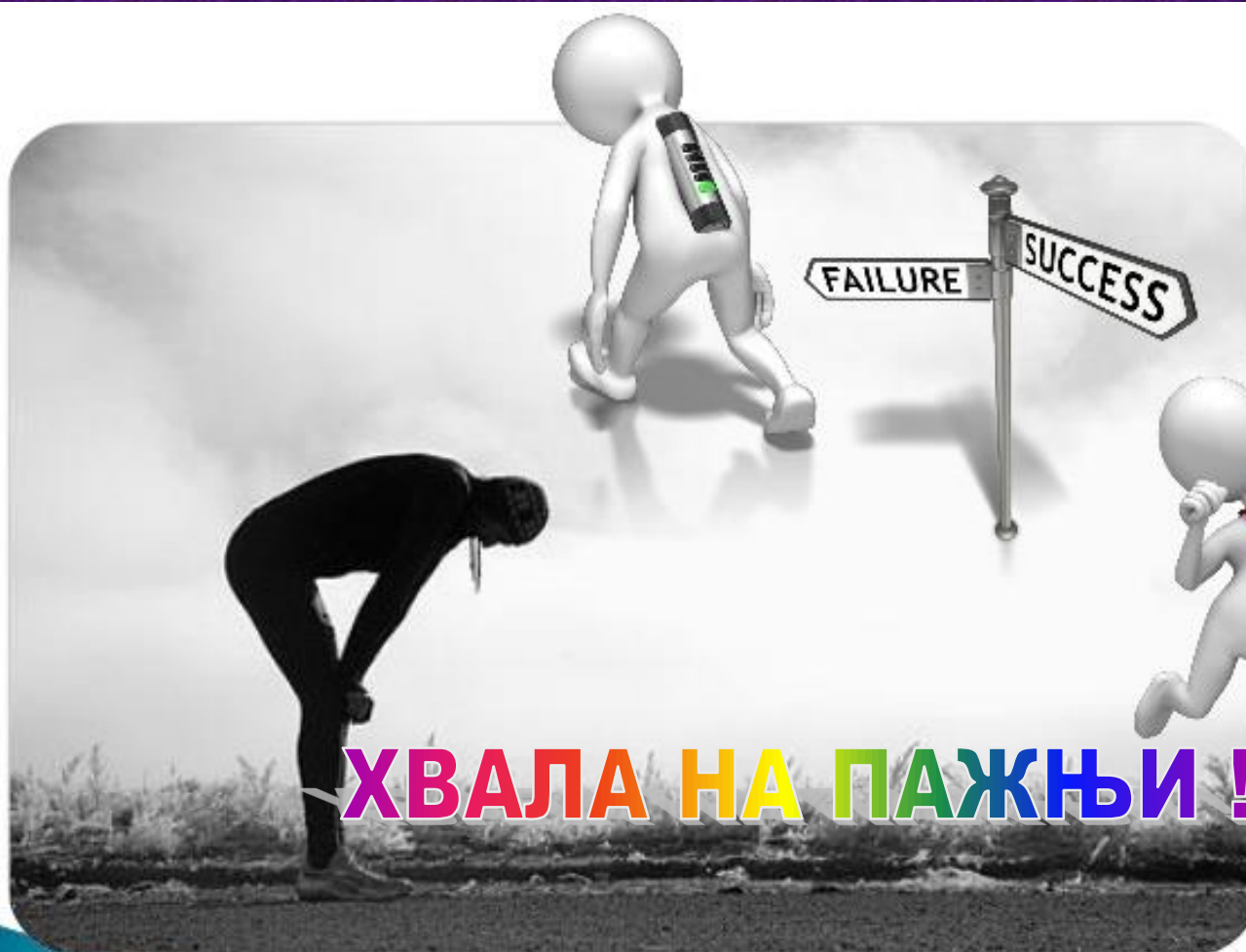
СРЕДСТВА ОПОРАВКА

1. Тренажна – рационално испланиран, програмиран и реализован тренинг; **ИСТЕЗАЊЕ**; аеробни тренинг.
2. Психолошка – аутогени тренинг, релаксација, неговање добрих односа у свим спортским релацијама и у породици.
3. Медицинска – хигијенска, физичка, фармаколошка и исхрана.



Процедуре опоравка треба варирати како не би дошло до слабљења њихове ефикасности!





— ХВАЛА НА ПАЖЊИ !