

**Kontinuirana medicinska edukacija  
Vrnjačka Banja, 25. novembar 2006.g**

**MEDICINSKI FAKULTET-KRAGUJEVAC, SEKCIJA ZA  
SPORTSKU MEDICINU, SLD**

**TEME**

**OPORAVAK U SPORTU**

(medicinsko-biološki i pedagoški aspekti)

1. Prof dr. M. Rosić  
**FIZIOLOŠKE OSNOVE OPORAVKA**
2. Prof dr. M. Rosić  
**OBNOVA ENERGETSKIH SISTEMA U SPORTU**
3. Prof dr. Janković  
**DOZVOLJENA SREDSTVA ZA BRŽI BIOLIŠKI  
OPORAVAK**
4. Dr sci med. M. Erić, spec.spor. med.  
**ZAMOR I SREDSTVA OPORAVKA**
5. Dr sci med. M. Jerkan,spec sport med.  
**PRETRENIRANOST U SPORTU**
6. Dr. sci V.Milosavljević, prof. fudbala  
**PEDAGOŠKA SREDSTVA OPORAVKA**
7. Viš. fud. trner D. Nenkoić, predsednik Stručnog odbora FSZS  
**KAKO FUNKCIONIŠE REŽIM OPORAVKA NA  
TRENINZIMA U SPORTU, POSEBNO U FUDBALU**

## OPORAVAK U SPORTU (medicinsko-biolški i pedagoški aspekti)

Cilj ovog programa su doedukacija i edukacija medicinskih i ostalih stručnjaka koji se bave problematikom Oporavka u sportu, kako sa teoretskog tako i sa praktičnog aspekta. Adekvatan oporavak u sportu posle datog opterećenja je jedan od najvažnijih preduslova da sledeće opterećenje ima koristan efekat. Medicinska nauka, pored sadašnjih treba da donese nova saznanja o sredstvima i metodama oporavka u sportu koji bi poboljšali rezultate, a sprečili pretreniranost i sportska oštećenja.

Ciljevi ovog programa su, da se učesnici upoznaju sa složenošću problema oporavka u sportu, sadašnjim dostignućima i intencijama daljeg razvoja.

U savremenom vrhunskom sportu prisutan je rad velikog obima i visokog inteziteta. Zato vrhunski oporavak daje vrhunske rezultate.

Sa aspekta teorije stresa, sportska aktivnost je stres za organizam i to po dva osnova. Po fizičkom i mentalnom opterećenju. Prvi je zbog samog opterećenja, a drugi je da bi se to opterećenje podnelo. Pri ovome treba praviti razliku od fizičkog opterećenja koje se primenjuje u Sportskoj rekreaciji, koje treba da zaštiti čoveka od stresa. U sportu svaki trenazni ciklus se sastoji u postizanju adaptacije na određeni nivo. Zbog ovoga, posle fizičkog opterećenja ne može se govoriti o oporavku funkcija do početnih vrednosti već o prelasku na novo stanje koje se razlikuje od onog pre rada.

Najneposrednije sa procesom oporavka povezan je zamor. On se pojavljuje kao posledica složene uzajamne povezanosti perifernih, hormonalnih i centralno-nervnih faktora. Uporedo sa traženjem sredstava i metoda koja povećavaju radnu sposobnost, od ogromnog je značaja izučavanje pokazatelja koji nagoveštavaju približavanje zamora. Postoje mnogobrojni znaci i pokazatelji zamora i njihove različite klasifikacije.

Zadatak medicinske nauke je da objasni mehanizme oporavka. Ovo, trenerima daje mogućnost za postizanje vrhunskih rezultata a da se istovremeno izbegne pretreniranost i sportska oštećenja. Ovaj problem je posebno aktuelan kod mladih sportista kod kojih nije još završen proces rasta i razvoja.