

1.0. UVOD 2

1.1. Zamor 3

1.2. Pretreniranost sportiste 4

2.0. PROBLEM I PREDMET RADA 6

3.0. METOD RADA 6

4.0. UTICAJ ZAMORA NA PRETRENIRANOST BOKSERA 7

Kako se zamaraju sportisti 7

Kako prepoznati zamorenog i premorenog sportistu 7

Poremećaj i oštećenja zdravlja sportskim naporima 10

Zamoreno srce sportiste 13

Pretreniranost-vid neuroze 14

5.0. LITERATURA 15

1.0. UVOD

Telesno vežbanje i sportski napori dovode do morfološkostrukturalnih i funkcionalnih promena svih organa i organskih sistema, koje su naročito izražene na kardiovaskularnom, respiratornom i lokomotornom sistemu. Ove promene ostaju u fiziološkim granicama, sve dok telesno vežbanje i sportski napori, kao biološki nadražaji, ne prevaziđu adaptacione mogućnosti organizma.

Osnovni problem za sportske lekare i sportske pedagoge je procenjivanje veličine fizičkih napora, odnosno procenjivanje da li je neki fizički napor u fiziološkim granicama za određenu osobu ili prevazilazi ove okvire. Poznato je da od svojih ukupno raspoloživih snaga, odnosno maksimalnih mogućnosti, ocenjenih sa 100 %, čovek u svakodnevnom životu i radu iskorištava obično oko 20%. Samo fizički radnici iskorišćuju i do 40% svojih maksimalnih mogućnosti. Zbog toga čoveku koji vrši lakši, pa i teži fizički rad, ostaje svakodnevno u rezervi 60-80% raspoloživih snaga. Naporom volje čovek može da iskoristi oko 70% svojih raspoloživih snaga, a samo maksimalnim naporom i do 90%. Preostalih 10% raspoloživih snaga nije moguće iskoristiti u uobičajnim radnim uslovima, izuzev u slučaju životne opasnosti. Ovakvo angažovanje 100% raspoloživih snaga opasno je po život, pa se događa da takve osobe po spašavanju i u situacijama koje im ne ugrožavaju život izumiru. Smatra se da fizički napori koji angažuju 90% ili više od ukupnih raspoloživih snaga jedne osobe predstavljaju napor izvan fizioloških granica koji vodi ka različitim poremećajima zdravlja. Isto tako i manji fizički napori od ovog u izvesnim nepovoljnim situacijama može da izazove poremećaj zdravlja i smrt.

U praksi može da se dogodi poremećaj fiziološke ravnoteže u funkciji pojedinih organskih sistema i eventualno rastrojstvo koordinacije pokreta, krvotoka, prometa materija (metablizma) i dr. iz kojih proističu različita patološka stanja, ukoliko se loše procene individualne mogućnosti vežbača i sportiste i ukoliko se nedovoljno poznaje mehanizam dejstva pojedinih vežbi i sportskih napora, te se izvrši prekomerno fizičko opterećenje. Još uvek se ne znaju sigurni praktični kriterijumi koji bi ukazivali na granični nivo do kog veliki sportski napon imaju pozitivno i fiziološko dejstvo, odnosno od kada počinju da bivaju agens koji izaziva patološke promene. Ovo otvara i osnovnu dilemu savremene medicinsko-pedagoške kontrole koja treba da ukaže na graničnu veličinu sportskog opterećenja do kojeg neće biti negativnog odraza na zdravlje. Dosađajna ispitivanja sportista pokazala su različita patološka stanja koja se etiološki mogu povezati sa sportskim opterećenjem, što govori da ova opterećenja nisu bila usaglašena sa individualnim sposobnostima i postojećim fizičkim sposobnostima sportista. Može se zaključiti da telesno vežbanje i sportski napori u određenim uslovima mogu biti etiološki faktori u nastajanju poremećaja zdravlja. Ova, često nazvana "sportsko-patološka stanja" mogu biti akutna, odnosno nagla i iznenada nastala, a i hronična, odnosno takve prirode da postepeno nastaju i traju duži vremenski period.

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

www.maturskiradovi.net

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