

САДРЖАЈ

ИЗГАРАЊЕ, ИСТРОШЕНОСТ И ПРЕКОМЕРНО ТРЕНИРАЊЕ СПОРТИСТА

.....	3
Процес који доводи до изгарања	3
Претренираност и поремећај расположења	5
Модел изгарања	6
Иницијалне појаве и интервенције при изгарању	9
Препоруке спортистима, спортским радницима и родитељима ..	10
ЗЛОУПОТРЕБА ДРОГА У СПОРТУ	11
Психофизичке последице забрањених средстава	11
Став NSCA-е по питању дрога	12
Сузбијање злоупотребе дрога у спорту.....	13
ЛИТЕРАТУРА	15

ИЗГАРАЊЕ, ИСТРОШЕНОСТ И ПРЕКОМЕРНО ТРЕНИРАЊЕ СПОРТИСТА

У савременом спорту услед превелике жеље спортиста и њиховог тренирања врло често долази до нежељених последица. Наиме, модернизација и искривљеност схватања спорта данас доводи до тога да спортисти услед превелике тежње не стижу до успеха и изгоревају. Лажно схватање да „што радим више, бољи ће бити и резултати“ не важи у овом случају. Доказано је да прекомерно вежбање након одређеног броја сати резултира негативним ефектима по организам човека. Поред тога, психолошка (не)расположеност и слабљење имунолошког система су само неке од пропратности.

Сигурно да се до резултата не може стићи апсолутним смањивањем распореда тренинга, но пре него се одреди исти, потребно је поставити на тасове стресност, оптерећеност и могућност нус ефеката са циљем дугостајности и опстанка како оног примарног физичког тако и оног психолошког.

Процес који доводи до изгарања

Конкурентност, као општи дојам манифестовања индивидуалног рада сваког појединца, представља првенствени разлог сваког интензивнијег тренинга. Фундаментална тежња да „будем најбољи“ буди нагон за све чешћим тренингом и вежбањем. Атлетичарима то представља више истрчаних километара, а пливачима знатно више препливаних „дужина“.

Стрес тренирања је нужан нус-производ психофизичког стреса тренирања у надметању. 1990. године Силва је дошао да запажања да стрес може довести како до позитивних тако и негативних ефеката. Позитивни ефекат доводи до видног спортског напретка. Овај други пак резултује психосоматским поремећајима и недостатком напретка, што погубно утиче на субјекат.

Мислећи да појачаним тренингом надокнађују претходни недостатак напретка, спортисти достижу ниво истрошености. Истрошеност представља немогућност телесног прилагођавања стресу тренинга. Тиме достижу ниво претренираности тј. слабо психофизиолошко функционисање, као предоуслову за најтежи облик незадовољства – изгарању. Изгарање је исцрпан одговор психе и тела на неуспешно поновљене напоре испуњавање захтева. Као трећи и коначни стадијум доводи до неизбежног повлачења из окружења стреса. Тј. спортиста услед превеликог притиска се одлучује на повлачење.

Претренираност и поремећај расположења

Као првобитна и најбитнија ставка Силвине концепције истиче се поремећај расположења услед претренираности. Неретко тренери, а поготово спортисти, мешају претренираност са контролисаним додатним оптерећењем. Те тиме не успевају да отклоне првобитне последице које би нужно било потребно предупредити. Пре свега манифестацију претренираности као механичког

оптерећења везивних ткива, хрскавице и костију, затим метаболичких недостатака и вероватно најбитније психолошког поремећаја личности.

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

www.maturskiradovi.net

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