

## Uvodni deo

Pod pojmom oporavka u sportu najcesce se podrazumeva period od zavrsetka rada pa do uspostavljanja funkcija organizma na pribliznom ili u nivou stanja mirovanja. U fazi odmora pod uticajem oksidativnih aktivnosti i promena metabolizma, postepeno nestaju uzroci pojave zamora izazvanog fizickim radom.

Brzina oporavka ce, pre svega zavisi od vrste napora, intenziteta i obima rada.

Obnavljanje funkcija organizma posle rada ima vise razlicitih osobenosti:

Neravnomernost procesa opterecenja, gde je oporavak posle napornog treninga - rada u pocetku brz, a kasnije sve sporiji. Ovo se narocito odnosi na eliminisanje kiseonickog duga. U zavisnosti od toga da li se rad odvija u zoni alaktatnog ili laktatnog opterecenja, kiseonicki dug ce biti veci ili manji. Tako ako se trening odvija u alaktatnim uslovima razmere kiseonickog duga iznosice 3 -5 l, medutim, ukoliko se trening odvija u laktatnim uslovima, gde dolazi do nagomilavanja mlečne kiseline, kiseonicki dug moze dostici 8-13 l.

Neistovremeno vraćanje pojedinih funkcija organizma na pocetni nivo posle izvršenog rada. Dokazano je da se oporavak određenih funkcija kao sto su : potrosnja kiseonika, plućna ventilacija i krvni pritisak odvijaju u vremenski razlicitim intervalima.

Kriterijumi spremnosti za ponavljajuci rad predstavljaju pre svega vreme oporavka funkcija organizma koje se najkasnije normalizuju, odnosno vracaju na stanje kada je ponovna efikasnost misicnih funkcija moguca. S obzirom da postoje dve vrste oporavka (brzi i odlozeni) ovo je narocito vazno kada se ima u vidu da odlozeni oporavak moze da traje i nekoliko casova

Najcesce se smatra da oporavak treba da bude potpun, medutim za postizanje vrhunskih rezultata u sportu neophodno je da sportista bude tako treniran da moze da podnosi velika opterecenja koja duze traju i koja se ponavljaju. Iz tog razloga sve vise se u procesu treninga primenjuju opterecenja u fazi nedovoljnog oporavka, gde dolazi do duze i izrazenije superkompenzacije. Na prilozenoj tabeli prikazano je vreme obnavljanja pojedinih funkcija organizma

Uzrast pored pomenutih osobenosti obnavljanja funkcija posle rada, uzrast je nesto cemu se mora posvetiti posebna paznja. S obzirom da se u sportu sve vise primenjuje rana selekcija, sto znaci da se sve vise mladih sportista ukljucuje u procese treninga sa vecim i velikim opterecenjima, mora se obratiti posebna paznja na sve oblike oporavka koji odreduju regenerativne procese.

## 2. Vrste funkcionalnih sistema

U sledećoj tabeli sam navela vrste funkcionalnih sistema i njihovo vreme oporavka

Vrste funkcionalnih sistema      Vreme oporavka

Obnavljanje rezervi kiseonika

10-15 s

Obnavljanje alaktatnih rezervi u misicima

2 - 5 min

Otplata alaktatnog kiseonickog duga

3 – 5 min

Otklanjanje mlečne kiseline

0.5 - 1.5 h

Otplata laktatnog kiseonickog duga

0.5 - 1.5 h

Obnavljanje glikogenskih rezervi u misicima

12 - 48 h

Obnavljanje glikogenskih rezervi u jetri

12 - 48 h

Sinteza enzimskih i strukturnih protein

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

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)