

МЕДИЦИНСКЕ МЕТОДЕ И ПРОЦЕДУРЕ ОПОРАВКА

- Оптимални опоравак треба да резултује потпуном обновом физиолошких и психолошких процеса, тако да се спортиста може такмичити или поново тренирати на одговарајућем нивоу.
- Постоји читав низ метода које спортисти користе у циљу опоравка.
- Употреба зависи од врсте тренажне или такмичарске активности, временског периода између тренинга или такмичења, доступности средстава који се користе ИТД.

ИЗБОР МЕТОДЕ И ПРОЦЕДУРЕ

- Опоравак од тренинга и такмичења је сложен процес који зависи од бројних фактора:
- карактеристика тренинга или такмичење (врста, интензитет, обим и дужина трајања тренинга или такмичења),
- психолошких фактора (стрес и анксиозност),
- исхране (унос угљених хидрата, беланчевина, масти и других хранљивих састојака, равнотеже течности и електролита),
- ЖИВОТНОГ СТИЛА (квалитет и трајање сна, распоред дневних обавеза, међусобни односи са другим појединцима, ванспортске активности, итд),
- здравственог стања (предходних повреда, болести или инфекција) и
- фактора спољашње средине (температура, влажност, надморска висина).

СПАВАЊЕ

- Ограничавање ноћног сна на мање од шест сати трајању од четири или више узастопних ноћи нарушава когнитивни учинак и расположење, ремети метаболизам глукозе и регулацију апетита, као и имунолошке функције.
- Препорука је да одрасле особе треба да имају осам сати ноћног сна како би спречили негативне утицаје на понашање и остало функционисање нервног система.
- Поремећаји спавања се код врхунских спортиста могу јавити као последица продуженог трајања напорних тренинга или након такмичења.
- Временски дужи тренизи субмаксималног интензитета испољавају јаче негативно деловање на ноћни сан у односу на краткотрајне максималне напоре.

ДОБРА ХИГИЈЕНА СНА

- Спаваћа соба мора бити тамна, тиха и релативно хладна.
- Одлазак у кревет и буђење у приближно истим временским периодима током сваког дана,
- Избежавати гледање телевизије, коришћење рачунара и/или мобилног телефона у кревету за спавање,
- Треба избегавати напитке који садрже кофеин приближно 4-5 сати пре спавања,
- Избежавати унос превеликих количина течности,
- Дремање не треба да траје дуже од 1h.



УТИЦАЈ ИСХРАНЕ НА ПОБОЉШАЊЕ КВАЛИТЕТА И ДУЖИНЕ СПАВАЊА

- Намирнице са високим гликемиским индексом могу позитивно утицати на целоноћни сан.
- Намирница са високим садржајем угљених хидрата могу олакшати успављивање.
- Намирнице са високим садржајем протеина могу побољшати квалитет спавања.
- Намирница са високим садржајем масти може негативно утицати на укупно време спавања.
- Смањење калоријског уноса може негативно утицати на квалитет сна.



ХИДРОТЕРАПИЈА

- Једна од најчеших метода опоравка, али је још увек мало прецизних резултата о њеним ефектима.
- Након тренинг издржљивости, као и након тренинга високог интензитета, урањање у хладну воду и наизменично коришћење хладне и топле воде (*тзв. контрастна хидротерапија*) показују веће позитивне ефекте на процес опоравка у односу на урањање у топлу воду.
- При планирању увек треба размислити о периоду до следећег тренинга/такмичења и шта се практично може обавити у том временском оквиру.

ПРАКТИЧНЕ ПРЕПОРУКЕ ЗА ХИДРОТЕРАПИЈУ

- Температура хладне воде 10–15°C
- Температура топле воде 38–40°C
- Трајање потапања у хладну воду или наизменично коришћење хладне и топле воде треба да траје око 15 min
- Однос при потапању хладном и топлим водом током контрастне хидротерапије треба да буде 1:1
- Позитивни ефекти се могу очекивати и коришћењем поступка од седам наизменичних ротација потапања хладном водом у трајању од 1 min и потапања топлим водом у трајању од 1 min.



МАСАЖА

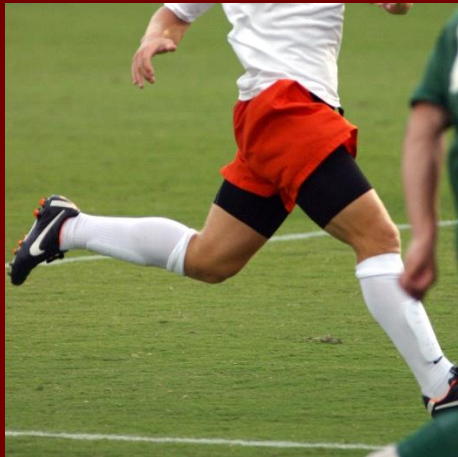
- Често коришћена стратегија опоравка.
- Већина научних истраживања не подржава коришћење масаже у циљу побољшања опоравка врхунских спортиста.
- Позитивни ефекти на психолошке аспекте опоравка и потенцијално позитивно деловање у циљу превенције повреда.
- Масажа треба да буде део рада са врхунским спортистима.



КОМПРЕСИВНА ОДЕЋА



- Позитивни ефекти компресије одређених делова тела на крвоток код спортиста.
- Смањење непријатних сензација и бола у мишићима након ексцентричног тренинга.
- Још увек је мало доказа да ношење компресивне одеће може позитивно допринети процесима опоравка врхунских спортиста.
- Нема показатеља који би указали да компресивна одећа отежава процесе опоравка.



ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА И АКТИВНИ ОПОРАВАК

- Спортисти и тренери сматрају једном од најкориснијих стратегија опоравка.
- Опречни резултати о предностима истезања и активног опоравка.
- Истезање нема позитивне ефекте на процесе опоравка (Barnett, 2006; Vaile, Halson & Graham, 2010).
- Нема показатеља који би указали да истезање мишића након тренинга или такмичења омета процесе опоравка и такмичарске способности у наредном периоду.



ЗАКЉУЧАК

- Циљана истраживања су релативно нова за науку о спорту, па су многе од тренутних препорука само опште смернице.
- Могућност експериментисања са различитим стратегијама и приступима у процесу опоравка и комбинацијама метода опоравка које дају најбоље резултате за сваког појединца.
- Адекватно спавање и оптимална исхрана увек остају основа успешног опоравка, а нове приступе треба испробавати само током припремног периода.