

**ALEKSANDRA SZEKELY, dr. med.  
spec. sportske medicine**

Društvo sportaša veterana i  
rekreativaca

TEMA: Vrhunski sport – PER ASPERA  
AD ASTRA

*„Kroz trnje do zvijezda, a za nekoga i  
do pakla to je sudbina današnjih  
vrhunskih sportaša“*



powered by **ob**SPORT



# UVOD



- Naši su junaci, najbolji ambasadori svoje zemlje čiji se uspjesi (i neuspjesi) vide na velikim stadionskim semaforima i TV ekranima
- Magična privlačnost vrhunskog sporta za publiku i izvođače je fenomen našeg vremena
- Sportaš je voljan svjesno žrtvovati svoje zdravlje, čak ugroziti život za željeni rezultat
- Za vjernu publiku nema daleke destinaciji ni novca koji nisu voljni potrošiti da bodre svoje idole i uživaju u sportskim dostignućima svih prisutnih natjecatelja



powered by **ob**SPORT

# ZADAĆA MEDICINE U PREVENCIJI OŠTEĆENJA I OPORAVKA VRHUNSKIH SPORTAŠA

- S medicinskog stajališta trening i natjecanja definitivno ne doprinose njihovom zdravlju
- Zato je zadaća, trenera, nutricionista, psihologa i medicinskog osoblja s liječnikom na čelu da stručnim pristupom smanji štetu i sačuva vrhunskog sportaša u dobrom zdravlju za ostatak života



powered by **ob**SPORT



# ZADAĆA MEDICINE U PREVENCIJI OŠTEĆENJA I OPORAVKA VRHUNSKIH SPORTAŠA



- Preventivne mjere:
  - Precizan ciljani sistematski pregledi
  - Pouzdane stručne metode trening, adekvatna oprema i teren
  - Prehrana prema individualnom programu
  - Dodatci prehrani (prirodni)
  - Stretching
  - Dovoljno sna i odmora
  - Psihološka pomoć



powered by **ob**SPORT



# ZADAĆA MEDICINE U PREVENCIJI OŠTEĆENJA I OPORAVKA VRHUNSKIH SPORTAŠA

- Oporavak:
  - Za prirodni oporavak potrebno je 16 sati bez treninga i natjecanja što se u praksi često krši
  - Korištenje prirodnih metoda (masaže i kupke)
  - Izdašna dehidracija
  - Hipobarična terapija
  - Zabraniti upotrebu Barokomore



- Zaključak: Predložene mjere ne zahtijevaju velike izdatke samo stručnost i upornost



powered by **ob**SPORT

# MLADE GENERACIJE – VRHUNSKI SPORTAŠI KOJI ĆE TEK POSTATI



- Fizička aktivnost je jako bitna u najranijoj dobi
- Najnovija istraživanja pokazuju da sistematska fizička aktivnost srednjeg intenziteta drži aktivne gene koji su odgovorni za stalno čišćenje i obnovu stanica organizma
- Ako želimo zdraviju naciju naviku fizičke aktivnosti trebamo stvoriti još u vrtićkoj dobi i zadržat tijekom školovanja
- To je period kada se može poticati organizirano i kontrolirano bavljenje sportom preko školskih i izvanškolskih programa
- Dobri počeci pristupa u sportska društva je subvencioniranje članarine djece čiji roditelji ne mogu platiti



powered by **ob**SPORT



# MLADA POPULACIJA KOJA SE USMJERAVA PREMA KVALITETNOM VRHUNSKOM SPORTU

- U želji da se izbjegnu ne željene posljedice napornog treninga potrebno je:
  - Rigorozni liječnički pregledi
  - Rano testiranje
  - Edukacija roditelja
  - Edukacija i kontrola trenera
  - Zakonska regulacija za sve u školskom uzrastu



powered by **ob**SPORT

# HVALA NA PAŽNJI!



powered by **obSPORT**

