



БРЖЕ, ВИШЕ, ЈАЧЕ
СТАНКО СТОЈИЉКОВИЋ

ШАМПИОН ИЛИ НАТЧОВЕК

КАДА ПРЕСТАЈУ
ДА СЕ НАДМЕЋУ
СПОРТИСТИ,
А НАСТАВЉАЈУ
НАУЧНИЦИ?

Трка у наоружању" се одавно ушуњала у сва вежбаљашта и на сва боришта. Данашња надметања подсећају на показне лабораторијске вежбе, у којима се учени умови утркују да помакну границе напрезања и људског тела и људске душе. Куда то води?

Британском тркачу на најкраћим деоницама, Двејну Чејмберс, уочи Олимпијских игара 2012. у Лондону укинута забрана изречена девет година раније. Шта је згрешио?

Незасито је гутао свакојаке хемикалије: две врсте анаболичких стероида за отклањање умора, три врсте хормона – еритропоетин (ЕРО) за подстицање стварања црвених крвних зрнаца, лиотиронин (тироидни) за стишавање тромоти и хормон раста за убрзавање опорављања – и лек за поспаност (модафинил) који одржава будност и појачава телесни одзив.

Ако сте помисли да би се за њега могло рећи то човек-апотека, нисте погрешили. Али то је једна од безброј прича, углавном с тужним и несрећеним крајем. Да ли се у срцу обновљеног олимпијског покрета (1896) нехотице учаурила клица будућег супершампиона или спортисте-натчовека?

Сиренски зов

Поклич „Брже, више, јаче“ (citius, altius, fortius) одјекује испод стега с пет испрплетених разнобојних кругова.

Још је славни антички лекар Гален препоручио да се једу лековите траве, печурке и тестиси. Сиренском зову с постоља за медаље мало ко може да одоли. Шта се, дакле, најчешће (пред)узима?

За јачину највише анаболички стероиди које стручњаци постепено преиначују да на медицинским проварама остану неоткривени. У оптицају их је око 2.000. Речена јединиња, у суштини, опонашају тестостерон (мушки полни хормон) у организму, поспешујући бујање мишићног ткива. Када се удружи с напорним вежбањем, чак за 38 одсто увећају снагу мушкараца (код жена и више).

Следећи је људски хормон раста који повисује износ чиниоца раста (IGF1), сличног протеину инсулину. И он подстиче умно-

жавање мишићних влакана, иако се зналци препиру да ли истовремено појачава снагу. Једно једино проучавање на добровољцима који се не такмиче забележило је побољшање брзине на најкраћим стазама од четири одсто.

Али на 50 метара у бази-ну или 100 метара на стадиону, то није занемарљиво. Зар нашем Милораду Чавићу у Пекингу 2008. прво место није измакло за стотину секунде?

У надметањима у којима је снага мање важна од издржљивости, видни напредак постиже се крвним допингом, чији је циљ да намножи црвена зрнаца, задужена за разношење кисеоника. Изводи се на два начина: убризгавањем свеже (освежене) крви (сетите се ненадмашног финског полицајца Ласе Вирена) или узимањем еритропоетина.

Уобичајена човекова издржљивост је у једном истраживању увећана је за, чак, 34 посто, а у другом су учесници трчали осам километара дуже на покретној траци, и то 44 секунде брже него раније!

Деловање на мозак

Поменути хормон (ЕРО) делује и на мозак поспешујући жељу за вежбањем!

Не заборавите ни разновразне додатке исхрани које спортисти немилице гутају, јер то није противзаконито: веома омиљени креатин, рецимо, потпомаже лучење молекула преносиоца енергије (АТР) у току тренинга. Енергетски бољитак износи осам процената.

А сок од цвекле? Британски истраживачи учили су да на нитрат подиже количину нитрат оксида у телу, олакшавајући мишићима да делотворније користе кисеоник. Пливачи су за 11 одсто повећали удисање ваздуха смањујући укупан број удисаја на кратким раздацима.

Употреба пилула за снажење, свакако, има своју тамну страну. Анаболички стероиди изазивају висок крвни притисак, дебљање срчаних залистака, опадање плодности и нагона за размножавањем и мањавост код жена, а смањивање тестиса код мушкараца. С увећањем броја црвених зрнаца крв се згушњава, због чега расте вероватноћа да се доживи срчани удар.

Али врхунски спортисти се разликују од обичних људи, најмање у томе што су већином наследно предоређени за теже напоре.



СПРЕМИТЕ СЕ ЗА ДАН ТРЧАЊА

НЕКОЛИКО САВЕТА ЗА УЧЕШЋЕ
НА ТРЦИ ЗАДОВОЉСТВА,
ПОЛУМАРАТОНУ И МАРАТОНУ
18. АПРИЛА У БОЕГРАДУ

ПРИПРЕМИО: БРАНКО БОШКОВИЋ

До 28. Београдског СвисГас maratona остало је још 16 дана. Прилика за свакога да трчи било као учесник Трке задовољства на 5 км, као рекреативац или такмичар у полумаратону (21,1 км) или маратону (42, 195 км). Свакако, на полумаратону или маратону могу да трче само они који су претходно спровели одговарајуће ви-

КАКО СЕ ТРЧИ УЗБРДО

Кораци су краћи, руке брже „пумпају“, „ситан вез“. Не треба се претерано сагињати унапред или уназад, већ нормално према нагибу терена. Кичма није савијена, већ сте прави и нешто нагнути напред. Искорак није више на пети (иако се можда на њу дочекујете на равном) него је више према предњем делу стопала, прстима или средњем делу. Дисање је дубље, узима се више кисеоника. Пулс је виши и зависи од нагиба терена, дакле од оптерећења, тако да немојте да се уплашите када достигнете вредности које до сада нисте виђали на вашем пулсметру.

КАКО СЕ ТРЧИ НИЗБРДО

Овде сила земљине теже помаже да добијете на брзини. Но савет је да се не савијате превише напред, пошто се лако можете избацити из равнотеже. Трчање низбрдо још јаче оптерећује колена и локомоторни систем. Искорак је дугачак, па је и брзина већа, што можете постићи на краћим низбрдицама. На дужим релацијама потребно је да скратите корак и повећате фреквенцију (каденцу) како би колена трпела што мањи ударац. Пулс је нижи јер је отпор мањи, па вас то лако може понети, а последица тога је пуњење мишића киселином. Велика грешка свих почетника у овом смислу је јако „спуштање“ низ Немањине на самом почетку Београдског maratona. Грешку на почетку готово по правили сви плаћају у другом делу трке. Успорити можете на једноставан начин, када спустите прсте наниже – кочите прстима Каденца у трчању представља број корака који правите у току минута. За оптималну каденцу се узимају вредности око 180, тј 90 корака левом и 90 корака десном ногом у једном минуту.

шмесечне или вишенедељне припреме, али није за потценити ни мање захтевну Трку задовољства. Заједнички услов је да за трку сви буду: здрави, физички, тактички и технички спремни, да се правилно хране, узимају довољно течности и изаберу одговарајућу обућу за трчање

Резултат у полумаратону и маратону највише одређује: генетика, тренинг, исхрана и одмор. Ако на фактор генетика не може да се утиче, на преостала три може и треба

У тренингу је најважније правилно дозирање оптерећења и формирање оптималне базе.

1. Дозирање оптерећења зависи од: стања здравља; нивоа припремљености; узраста; пола; величине замора изазваног претходним вежбањем; усмерености претходног вежбања; карактера претходног тренинга; паузе између претходног и наредног тренинга; усмерености и карактера наредног тренинга; спољашњих услова: температуре и влажности ваздуха; карактеристика подлога на којој се трчи и циља и задатака вежбања.

2. Компоненте оптерећења су: интензитет (проблем минимума, максимума и оптимума, зоне интензитета); обим (јединице у којима се изражава, обим у једном тренингу, недељи, месецу и години, питање критеријума обима је везано за циљ); трајање и карактер паузи, и карактер вежбе.

У току тренинга (трке посебно) битна је рационална економија трчања. Томе значајно доприносе ваздуха; карактеристика подлога на којој се трчи и циља и задатака вежбања.

1. Положај тела: станите право, прсти на ногама усмерени напред, глава у равнотлици са подлогом, поглед је увек управљен у даљину, никако у под. Нагните се из чланак, не из кукова, тело је у равнотлици, руке поред тела под углом од 90 степени.

2. Исправна техника трчања: Кратак корак, велики број корака и нагнутост напред, равна леђа и дочек на средину стопала превенирају повреде и чине трчање лакшим. За руке је основно да су рамена опуштена, руке савијене у лактовима (угао око 90 степени), шаке опуштене (не стиснуте у пучице), лактови уз тело. Када покрећемо руке довољно је да правимо само покрет уназад и оне се саме враћају у почетни положај, чиме се штеди енергија.

У току трчања треба непрестано послушкивати своје тело и благовремено реаговати на сваку његову поруку да нешто није у реду. Посебну пажњу треба посветити опоравку. **Способност брзог опоравка од тренинга** зависи од генетике, плана тренинга, година старости, животног стила (спавање, одмор, исхрана) и историје тренинжног процеса. Опоравак после тренинга има за циљ враћање физичких и менталних капацитета на стање пре тренинга или такмичења у најкраћем могућем року. Стратегија опоравка треба да буде усмерена на уклањање свих извора замора које вежбање носи са собом.

Опрема за трчање има велики значај, нарочито избор адекватних патика и то најмање 3 - 4 недеље пре трке, како би се добро разгизиле и „сје-

ИСХРАНА

Потребно је посебно водити рачуна о адекватној исхрани, богатој витаминима, угљеним хидратима, минералима и протеинима. Неопходно је успоставити баланс између задовољења енергетских захтева на рачун остварења циљева са телесном масом и масним ткивом. Правила која могу да помогну укључују добру организованост, да се увек располаже одговарајућом храном током дана, избором хране која је компактна и у исто време лагана, а која садржи високе вредности макронутријента и микронутријента и довољну количину енергије. Недељу дана пре трке пожељно је конзумирање веће количине сложених угљених хидрата-тестенине, пиринча, кромпира.

Поред правилне исхране, једнако је важан и одговарајући унос течности у организам за време тренинга, пред трку и за време трке. У току физичке активности, 150 - 250мл на сваких 15-20 минута; након физичке активности 1,5 литар на сваки изгубљен килограм телесне тежине током физичке активности током 2 сата. Током трке би требало да пијете 400-800 мл спортског пића на сат времена трчања. У зависности од тога да ли је ваш ритам трчања бржи и температура спољашње средине већа, ваш унос би требало да буде ближи количини од 800 мл односно ако трчите спорије и ако је температура спољашње средине нижа, тада би ваш унос требало да буде мањи, односно ближи уносу од 400 мл на сат времена.

АУТОРИ

Прилог је извод са предавања, која су у оквиру Програма едукације за учешће на 28. Београдском СвисГас maratону одржали:

Проф. др Фрања Фратрић, Универзитет „Едуцонс“ из Сремске Каменице
Проф. др Горан Рађен, Општа болница „Медигруп“, Београд
Др Милица Вукашиновић-Весић, Антидопинг агенција Републике Србије
Др Марија Анђелковић, Антидопинг агенција Републике Србије и
Проф. др Бранко Бошковић, Факултет за спорт Универзитет „Унион-Никола Тесла“, Београд

диниле“ са ногом. Никако не трчати трку у новим или опраним патикама. Готово једнако је важан избор добрих чарапа за тренинг и трку, које немају оштре прелазе, не стежу ногу и не праве жуљеве. За разлику од патика, пожељно их је опрати 2-3 пута пре трке.



ОСНОВЕ ЗА 11 ПЕРСПЕКТИВНИХ

У КОВАЧИЦИ ОДРЖАН
МЕЂУНАРОДНИ
СЕМИНАР ЗА ТРЕНЕРЕ

Перспективних 11 тренера из земаља (на слици) у региону били су у прилици да похађају осмодневни семинар Међународне бициклическе федерације (УЦИ) одржан у Ковачици у Пословно - спортском центру „Релакс“. Окупљање зарад похађа-

ња курса првог нивоа стратега у друмском бициклизму омогућила је Балканска бициклическа федерација (БЦУ), захваљујући покровитељству Солидарне комисије Европске бициклическе уније (УЕЦ) и компаније ИТЕРА.

Предавач је био УЦИ експерт Владимир Куваља из Босне и Херцеговине, који је прошле године прошао обуку и положио испит пред највишом комисијом УЦИ. Координатор семинара био

је Марко Прочикувић, генерални секретар БЦУ. Предавања је пратио по један тренер из Албаније, Босне и Херцеговине, Бугарске, Кипра, Грчке, Македоније, Црне Горе, Молдавије, Румуније, Турске и Србије. Курс првог нивоа бави се основама тренерског посла и задатака, прилагођавања и прилагођавања тренинга самим возачима. Увод је за следећи виши сертификат.

М.ТИЊИЋ