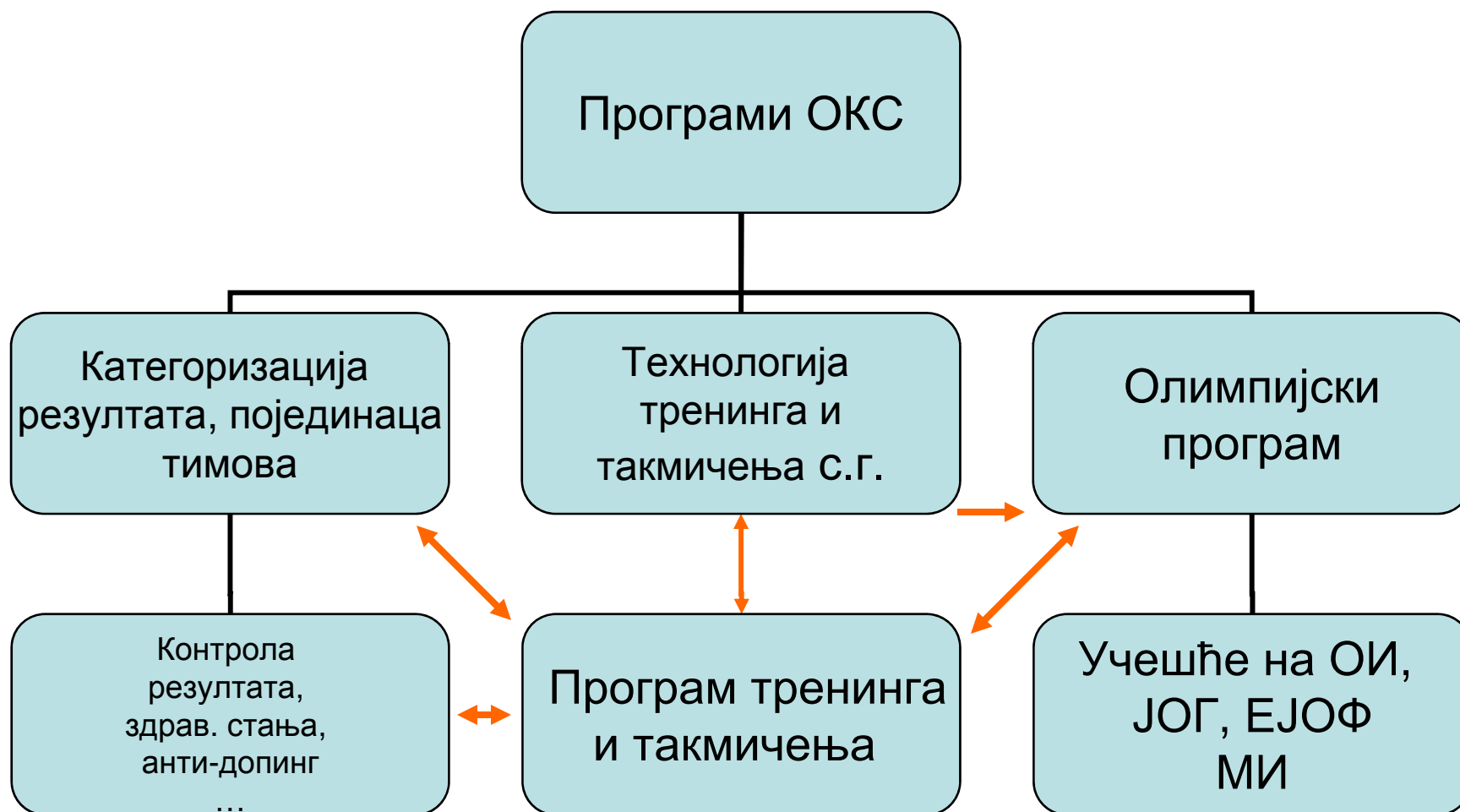




# СУПЛЕМЕНТАЦИЈА У ПРОГРАМИМА НСФ – ИСКУСТВО ОЛИМПИЈСКОГ ЦИКЛУСА 2009-2012

Јевтић Б., Дикић Н., Анђелковић М.



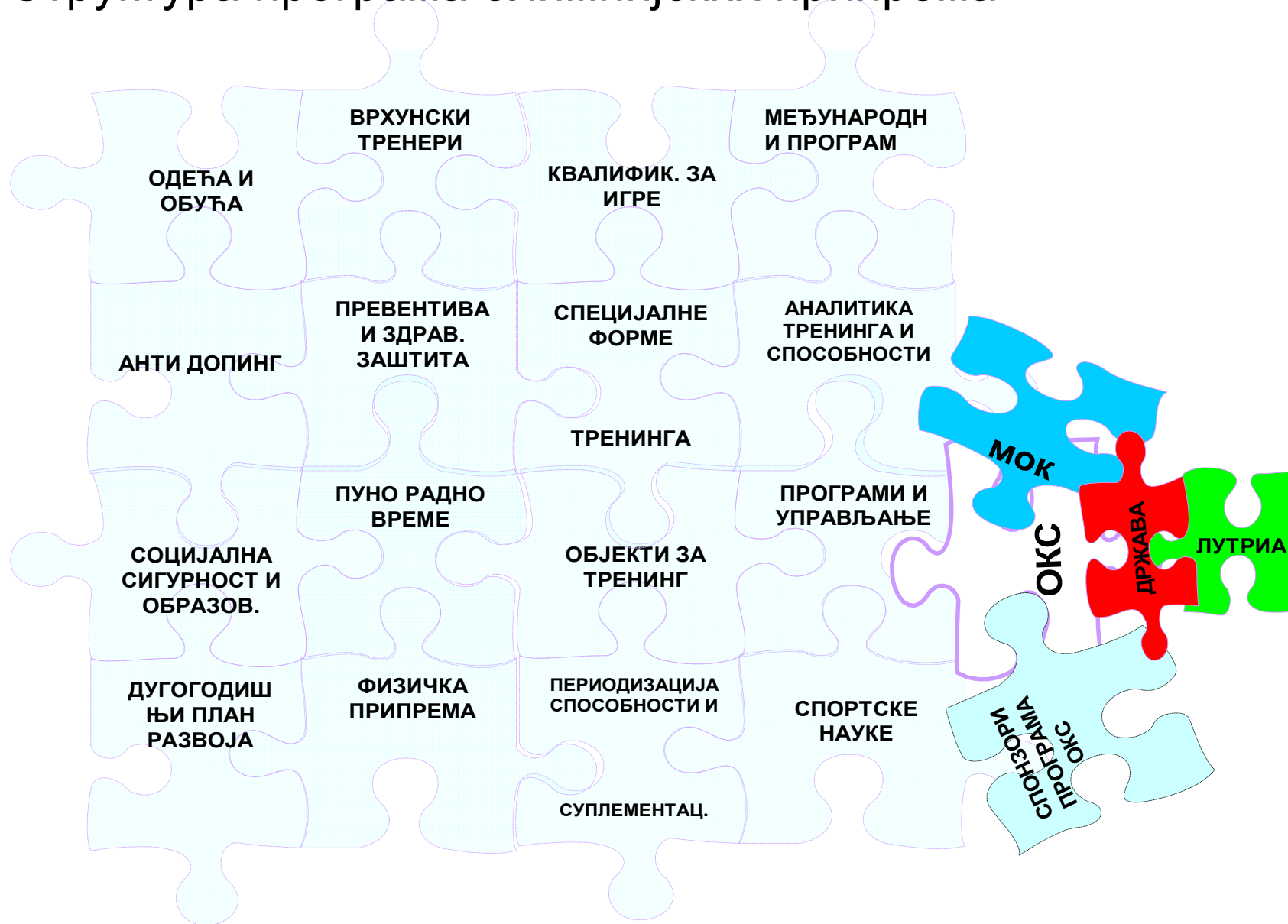
# Пројекат није имао капацитет да утиче на:



- Вољну и психолошку припрему спортиста
- Недостатке ресурса из програма и простора спортских наука и спортске медицине
- Недостатак ривала и тренинг партнера
- Превелики број такмичења и претренираност
- Дуготрајне квалификације
- Управљање спортском формом
- Конфликте
- Контролу тренажног рада у простору:
  - Квалитета и квантитета тренинга
  - Методику тренинга
  - Периодизацију тренинга
  - Тренажну, здравствену и анти-допинг документацију и протоколе
- Методе за брзу, ефикасну и сигурну процену тренажног стања
- Број појединаца и тимова који освајају светска и европска првенства
- Број спортова у којима се постижу резултати за учешће на ОИ
- Стање у спортским клубовима
- Компетентност тренера и менаџера за врхунско спортски резултат
- Правовремено и целовито финансирање свих програма
- Услове за тренинг и такмичење
- Окружење спортиста (НФ, логистика...)



# Структура програма олимпијских припрема



## Обавезе система спорта Србије

- Повећање броја установа које се баве здравственим стањем спортиста (ПЗ)
- Национални стандарди
- Учешће клубског-лекара савеза у прегледима и аналици
- Обавезно усавршавање спортско-медицинског и тренерског кадра
- Усавршавање административног кадра
- Спортски картони и статистика
- Регистрација повреда
- Спортско медицински надзор на рад НФ и клубова
- Аналитика способности
- Каријера спортисте
- Објекти за тренинг и такмичење
- Опрема,справе и реквизити
- ...

## Обавезе према програмима ОКС

- Обавезни лекарски прегледи
  - Тромесечни извештаји НФ, лекара и тренера
  - Суплементације и њена периодизација
  - Усавршавање спортско-медицинских протокола
  - Израда стандарда за праћење способности олимпијаца, како следи:
- ✓ Груписање мерења и тестова према карактеру напора у спортској грани-дисциплини (издржљивост, брзина, експлозивности...)
  - ✓ Трансфер технологије тренинга и аналитике унутар спортова исте групе
  - ✓ Укључење катедара факултета у повезивању науке и праксе
- Активностима ОКС је предвиђено и:
- Тренинг центри ОКС као место трансфера технологије и аналитике
  - Семинари за перманентно усавршавање кадрова
  - Иностранци експерти у систему спорта
  - Међународна сарадња и размена
  - Студијски боравци у системима (АУС; САД; ИТА; ФРА; НЕМ, ВБ),

# Периодизација тренинга



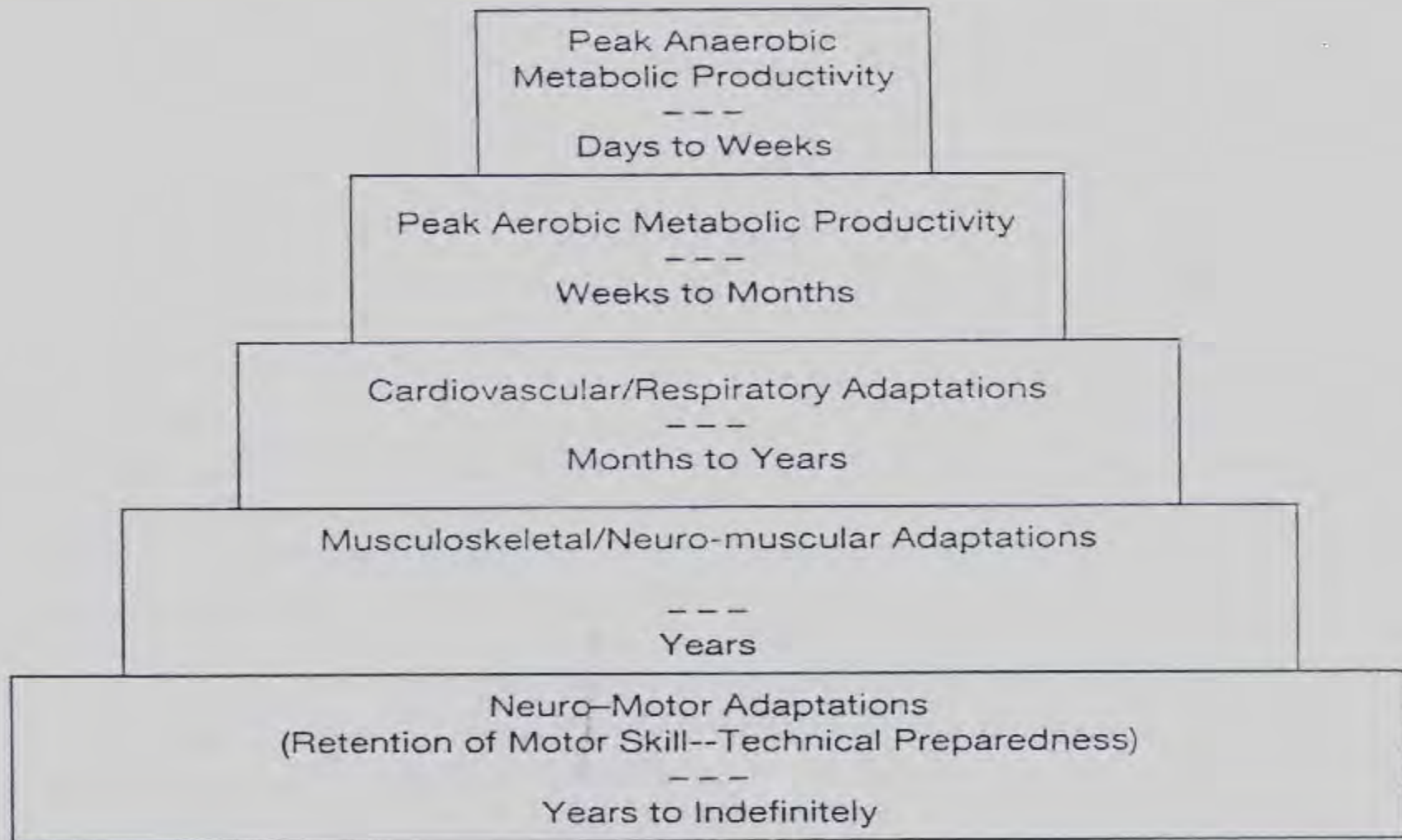
## Приодизација главних биомоторичких способности

Мотор. способн.	Припремни период		Такмичарски период			Прелазни период
	Опште припремни	Специално припремни	Пред такмичарски	Главно такмичење		Компензат.
Снага	Анатомске адаптације	Мах. мишићна сила	Конверзија моћ /миш. издржљивост	Одржавање	Тејпер	
Издржљивост	Аер. издржљивост		Аер. специјализација, ергогенеза	Специфична издржљивост, ергогенеза		Аеробна - прелазна
Брзина	Аер. и анр. Издржљ.	Алактатна анр. издржљ. ергогенеза	Спец. алактатне брзине	Специф. брзина, агилност, брзинска издрж. реакција		Пренос способности

		Months											
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
VARIANTS	1	Preparatory			Comp.	Preparatory			Comp.				
		GPP stage		SP stage		GPP stage		SP stage					
	2	Preparatory			Preparatory				Competitive				
		GPP stage		SP stage	GPP stage		SP stage	Competitive					
	3		Preparatory			Preparatory		Competitive					
	4		Preparatory		Preparatory				Competitive				
	5	Preparatory			Comp.	Preparatory			Comp.				
		GPP stage		SP stage		GPP stage		SP stage					
	6		Preparatory		Comp.		Preparatory		Competitive				
	7		Preparatory		Comp.		Preparatory			Comp.			
	8		Preparatory				Competitive						
			GPP stage			SP stage							
	9		Preparatory				Preparatory			Competitive			
	10		Preparatory			Preparatory				Comp.			
	11		Preparatory				Comp.	Preparatory		Comp.			
	12		Preparatory				Comp.						
			GPP stage			SP stage			Comp.				
	13		Preparatory			Preparatory				Comp.			
14		Preparatory				Preparatory			Comp.				
15		Preparatory					Competitive						
16		Preparatory						Competitive					
17		Preparatory							Competitive				
18		Preparatory							Comp.				



## LOGICAL BASIS FOR TRAINING SWIMMERS



**FIGURE 7-7** THEORETICAL REPRESENTATION OF THE RESIDUAL EFFECTS OF TRAINING AND THEIR SUGGESTED LONGEVITY



# Тим у окружењу олимпијца

Професија	Активност
Спортски физиолог	Мерења физиолошких параметара из простора адаптације на тренинг и такмичења
Тренер	Интеграција здравственог и функционалног стања спортисте са тренингом и такмичењем (програм, ризици)
Спортски нутрициониста	<b>Исхрана, суплементација</b>
Спортски психолог	Психолошка стања и процеси, конативна страна личности спортисте, психодијагностика и увод у спортску психијатрију
Спортске науке	Спортске науке, тренажно стање и процес усавршавања технологије тренинга

# Периодизација суплементације

Макроциклус		
Мезоциклус		
Микроциклус		
Метаболичка ефикасност, Слободни радикали, Анти-инфламатори		
Припремни	Такмичарски	Прелазни
Макро - микро нутријенти и течности Квалитет, квантитет, дневни распоред		Менаџмент тежине
СНО тип и фрекв.	СНО контрола	Контрола енергетског уноса- расхода
Исхрана након тренинга и такмичења		



## Суплементација спортских савеза из Програма ОКС “Лонднон” у 2011

Спортски савез	Број препарат.	Састав - врсте суплемената
Пливачки савез	32	аминокиселине, протеински препарати, антиоксиданси, креатин, мултивитамини и мултиминерали, гејнери (препарати за повећање телесне тежине), глутамин, спортски барови и напаци
Атлетски савез	61	креатин, гејнери, спортски барови и напаци, мултивитамини и мултиминерали, wхеу протеин, "сагоревачи масти", глутамин и аминокиселине
Бициклистички савез	15	“гејнери”, аминокиселине, спортски напаци, глутамин, "прохормонски комплекс", антиоксиданси, Л карнитин, омега 3 м.к., протеински препарати, мултивитамини и мултиминерали
Џудо савез	6	витамин Ц, глутамин, креатин, wхеу протеин, спортске чоколадице и напаци
Кајкашки савез	74	аминокиселине, мултивитамини, Хербалифе препарати, глутамин, азот моноксид, протеински препарати, рибоза, спортске чоколадице и напаци
Рвачки савез	19	глутамин, мултивитамини и мултиминерали, аминокиселине, “гејнери”, wхеу протеин, спортски напаци, азот моноксид и "сагоревачи масти"
Теквондо савез	5	глутамин, креатин, wхеу протеин и мултивитамини
Ватерполо савез	1	Хербалифе производи



## Ризик / корист и суплементација олимпијаца Србије

Група суплемената према АИС програму суплементације	Суплементи које користе спортски савези Србије
<b>Група А</b> – ефекат суплемената на спортску способност је научно доказан	спортски напици и барови, креатин, антиоксиданси, мултивитамини и мултиминерали, течни суплементи (протеински препарати, Хербалифе, “гејнери”)
<b>Група Б</b> – суплементи под разматрањем	глутамин
<b>Група Ц</b> – суплементи за које не постоји јасан доказ о корисном дејству	аминокиселине, азотни оксид
<b>Група Д</b> – забрањени суплементи	



## Групе и заступљеност препарата у суплементацији олимпијаца Србије

Врста суплемената	%
спортски напаци, гелови и барови	19
аминокиселине	18
мултивитамински и минерални препарати	15
протеински препарати	10
глутамин	9
креатин	9
"гејнери" (замене за оброк)	7
"сагоревачи масти"	6
антиоксиданси	5
прохормонски препарати	2



## Закључци -СИСТЕМСКИ

- Суплементација олимпијаца Србије је прављења без процене индивидуалних потреба и нутритивних профила спортиста са отвореним питањем да ли су и колико суплементи потребни.
- Није до краја јасно ко доноси одлуке о избору и употреби суплемената, спортиста, тренер, лекар, администрација савеза, произвођач, дилер
- Дозирање без евиденција о оптималној дози
- Предозирање и опасност од краткотрајних или дуготрајних нежељених ефеката по здравље за које нико не сноси одговорност.
- Наручивање суплемената једном годишње кроз јавне набавке отвара проблем контроле, сврсисходности...
- Суплементи без контроле и едукације о саставу и сврси препарата могу довести до допинг прекршаја.
- Одговорност није дефинисана, није познато ко је у НСФ одговоран за избор суплемента
- Шта је са НСФ које нису у програму ОКС-АДАС, односно оне које немају јавну набавку (не прелазе трошак)

## Закључци - Програмски

1. Периодизација на суплементација и ергогених ефектите са циљем:

- Менџмент на тежина и композиција на телото,
- метаболичка ефикасност,
- здравост на имуносистемот,
- периодизација на физичката способност

2. Олимпијска година: ?

- различни спортови,
- карактеристике на поединични дисциплини (брзински, - снажни, издржливост, технички...)
- учешће на оба пола, различни узрасти и искуство,
- меѓународни ранго спортиста и резултатот.

3. Планирање, квантитет, квалитет, усмереност





## Закључци - Педагошки

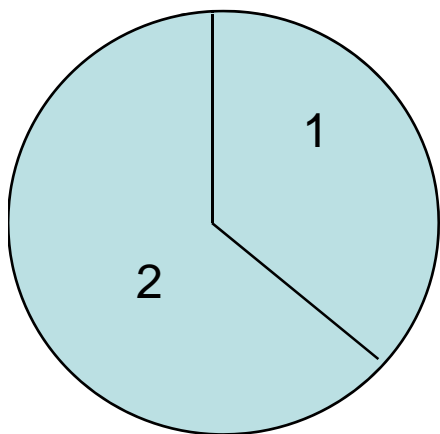
- Учење о исхрани у датом спорту
- Периодизација и резидуали
- Исхрана за тип тренинга у односу на периодизацију
- Исхрана у правцу менаџмента композиције тела
- Исхрана за побољшање метаболичке ефикасности



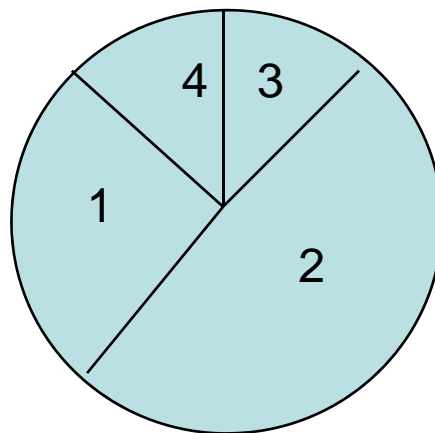
# Закључци – Практични – Модел

суплементације за спортисту, спорт, дисциплину,  
период, резидуале, услове окружења...

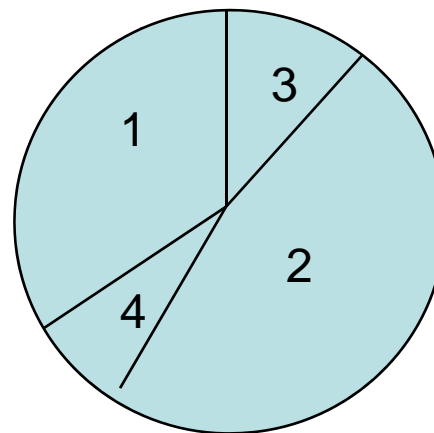
Предсезона



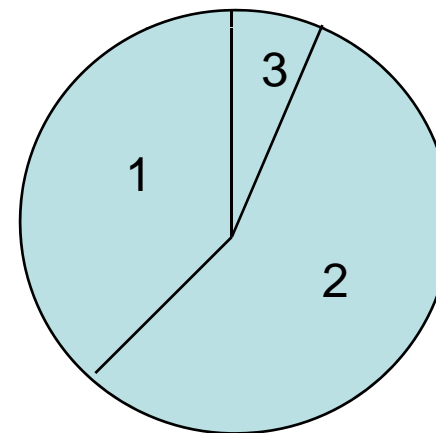
Сезона



Тапер



Прелазни



1. “Посни” протеини и здраве масти
2. Воће и поврће
3. Угљени хидрати
4. Суплементи

Англиски букви од 1 до 26

- Хвала на пажњи