

## ИНФОРМАЦИЈЕ О ЗДРАВСТВЕНИМ ПРЕГЛЕДИМА

Поштовани,

Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије као и до сада у могућности је да вам понуди следеће услуге:

- утврђивање здравственог стања спортиста,
- утврђивање функционалних и моторичких способности,
- утврђивање психосоцијалног статуса и степена психолошке припремљености спортиста.
- Услуге Кабинета физикалне медицине и рехабилитације
- Услуге Стоматолошког кабинета

Напомињемо да у Заводу од скора постоји модерно опремљен Кабинет за физикалну медицину и рехабилитацију као и стоматолошки кабинет, тако да спортисти могу да користити и ове услуге.

Да бисмо на научно заснован и верификован начин, у складу са **Вашим потребама** и жељама, одредили тренутне функционале и моторичке способности спортиста и на основу добијених резултата приступили планирању тренажних процеса, предлагемо да **сами или у договору са нашим стручњацима одаберете** врсту тестова и протоколе према којима би се мерења обавила. Препоручујемо да се тестирања обаве у току **два дана**.

### Протокол тестирања спортиста обухвата следеће:

- припрему за тестирање и упознавање спортисте са задацима током тестова
- извођење тестирања
- анализу добијених резултата, њихов приказ и интерпретацију

### Припрема за тест се састоји у следећем:

- Са сајта Завода ([www.rzsport.gov.rs](http://www.rzsport.gov.rs)) спортиста треба да преузме Спортскомедицински **упитник** који ће читко попунити и потписати. Спортистима млађим од 18 година упитник попуњавају и потписују родитељи.
- Исто важи и за образац **Сагласност** за обављање функционалног тестирања коју такође можете преузети са нашег сајта.
- Спортиста на тестирање треба да дође здрав, одморан, мотивисан, **дан пре тестирања не треба да има напоран тренинг** и да после 17 часова не узима обимнији оброк.
- На дан када се раде биохемијске анализе крви спортиста **не доручкује** (не једе и не пије, сем воде). Са собом треба **да понесе** сендвич и напитака који ће моћи да обедује након вађења крви.
- Спортиста треба да понесе комплетну спортску опрему: мајицу, шортс, патике, и по жељи прибор за туширање.

**Спортисти у Завод долазе од 08:00 часова, према распореду који ће бити унапред договорен.**

**Првога дана би се обавила:**

1. **Провера здравственог стања** која се састоји од:
  - Биохемијских анализа крви
  - Антропометријских мерења и одређивања телесне композиције
  - Утврђивања постуралног статуса
  - Здравственог прегледа по системима, ЕКГ-а у миру
  - Ултразвучног прегледа срца
  - Стоматолошког прегледа
  
2. **Процена и евалуација моторичких способности спортиста**

**Другог дана би се обавило:**

1. **Функционално тестирање спортиста** – ергоспирометријско тестирање -одређивање аеробне радне способности уз одређивање кондиционе способности спортисте и истовремену проверу стања кардиоваскуларног и респираторног система током напора и у току опоравка. Биће организовано да по двојица спортиста долазе на сат времена, тако да ће се минимално реметити тренажни процес.
  
2. **Психодијагностика и процена психолошке припремљености спортисте**, по потреби индивидуално саветовање и психолошка едукација.

За успешну реализацију свих наведених делатности Завод поседује савремену опрему и апарате као и стручни кадар који ће моћи да одговори на све захтеве спортиста и њихових тренера.

Након утврђивања здравственог стања спортисте, пружања здравствених савета, обављања функционалних, моторичких и психолошких тестирања биће припремљен детаљан извештај. Резултати тестирања моћи ће да послуже за очување и унапређење здравља, планирање и програмирање тренажног процеса, усавршавање моторичких способности и технике. Резултати психолошких тестова омогућиће подизање психолошке припремљености спортиста и бољу психосоцијалну адаптацију.

Термини за обављање спортскомедицинских прегледа и извођење свих наведених тестирања биће прилагођени терминима који одговарају спортистима, који не ремете учешће на такмичењима.

**Заказивање најмање 7 дана раније.**

**Контакт особа за заказивање прегледа и тестирања у Заводу:**

**Др Тамара ГАВРИЛОВИЋ**

**E-mail: tamara.gavrilovic@rzsport.gov.rs**