

## Извештај са међународног семинара АДАС-а одржаног 7.12.2012.

---

Међународни семинар у организацији АДАС-а био је обавезан за све спортисте стипендисте Министарства омладине и спорта. Овај семинар, за разлику од прошлих, пружио је нешто шири опсег вредних информација, те ћу настојати да вам их што боље пренесем у овом кратком извештају. Између осталог, семинару је у својству предавача присуствовао професор Ди Ангелис, редовни предавач италијанског Факултета за спортску медицину, стручни сарадник "Херба лајф" компаније и шеф тима за припрему кинеске олимпијске репрезентације у брзом ходању, која је у Лондону однела четири олимпијске медаље.

Прво бих почео са неколико ствари о суплементацији. Златно правило које је професор Ди Ангелис истакао, јесте да је **исхрана најбоља суплементација**. Сви нутритивни елементи који су неопходни за спортски организам, налазе се у храни. Вештачке, тј. синтетисане нутритивне елементе узимају спортисти који због недостатка времена (услед цикличности и трајања тренинга) не могу да стигну да кроз исхрану унесу све неопходне елементе. Пошто ми немамо сличних проблема, мислим да је најмудрије држати се датог правила. Остаје "само" квалитетно прилагодити исхрану. Да би били сигурни да смо то правилно урадили, најбоља метода јесте да то уради стручно лице, односно нутрициониста. Правилна исхрана је нарочито битна у процесу појачаног тренинга.

Уз то, било је речи и о другим корисним информацијама које могу бити важне и за стреличарство. Наиме, последња истраживања показују колико је важно **правилно хидрирати организам пре тренинга**. Стара концепција указује на важност рехидрације у току тренинга, док нова говори о томе да дехидрација уопште не сме да се догоди. Уочено је да су спортисти који су пола сата пре тренинга прехидрирали своје тело успевали да, физички и концентрацијски, издрже 15 до 18% више напора. Логика је да се пре тренинга подигне ниво хидрације за 50% како у току тренинга не би спао испод нормалног. Професор Ди Ангелис је истакао да је за то најпогоднија "**Хидроактив**" вода јер она садржи минералне материје које подстичу организам на стварање азот-мооксида (NO) који утиче на повећање еластичности крвних судова, а самим тим побољшава проток кисеоника у организму.

Слична логика се може применити за **концентрацију гликогена у крви**. Гликоген, као примарни полисахарид, представља основни носилац енергије у људском организму. Пре тренинга, потребно је повећати концентрацију гликогена у крви за 50% у односу на нормалан ниво, како током тренинга његов ниво не би спао испод нормалног. Слични резултати као са прехидрацијом уочени су и овде, те се да извести закључак да спортиста који примењује ове две ствари себи омогућује повећање психичке и физичке дурабилности за чак 30 до 36%.

Следећа ствар о којој је било речи јесте: шта се дешава после тренинга. Најновија истраживања оповргла су досадашња схватања да је "**упала мишића**" нагомилавање млечне киселине у мишићном ткиву. Сваки јачи напор доводи до микро пуцања миофибрила (основних структурних јединица мишићног ткива) изазивајући бол у мишићима који је нама познат као "упала мишића". **Квалитетан одмор** након напора омогућава попуњавање новонасталих микропукотина новим миофибрилима, те тако мишић постаје снажнији и отпорнији. Уношењем протеина одмах након тренинга поспешујемо и убрзавамо процес регенерације мишићног ткива. Најбоље је да протеине унесемо путем течности, јер се из течности најлакше издвајају и најбрже улазе у крвоток. Дакле, **протеине треба уносити одмах након тренинга, а не пре тренинга**.

Овде бих још истакао битна својства **витамина Е**. Витамин Е је природни антиоксиданс који има јак утицај на ослобађање од стреса, што може бити веома значајно у нашем спорту.

Што се тиче неких техничких ствари око самог допинга не бих превише дужио, с обзиром да знамо да допинг не игра превелику улогу у нашем спорту, осим **бета блокатора и алкохола** који имају умирујуће дејство. Такође је битно знати шта је **ТУЕ** (Therapeutic use exemptions). Када узимамо неки медикамент, константно или непосредно пред велико такмичење, потребно је да то пријавимо Антидопинг агенцији Србије.

Они ће размотрити и одобрити или не одобрити ТУЕ. Уколико одобре, то нас покрива у случају тестирања на такмичењу или ван њега. Новина је и појава **програма АДАМС** чије је коришћење обавезно за све вишеструке освајаче светских и европских медаља. Више информација о овом програму можете сазнати на интернет страници <http://www.wada-ama.org/en/ADAMS/> .

Ово би биле све битније информације са овог АДАС-овог семинара. Надам се да сам успео јасно да вам их пренесем.

Срдачно,  
Лука Поповић