

25. ЗАМОР - ВИДОВИ НА ЗАМОР И ЗАКРЕПНУВАЊЕ КАЈ СПОРТИСТИТЕ

Заморот како проблем е третиран во повеќе теории, но ниту еден од нив не ни дава целосен одговор на прашањето кои се причините за појавата на заморот. Сепак секоја теорија придонесува во расветлувањето на причините за појавувањето на заморот кај спортистите.

Познато е дека постојат три теории за заморот :

1. Теоријата на исцрпување на енергетските резерви на скелетните мускули
2. Теорија на труење на мускулите со продукти на метаболизмот
3. Теорија на гушење која се јавува како последица на недостаток на кислород во организмот.

Како последица на заморот опаѓа интересот за работа, намалена е работната способност и ефикасноста на работењето во организмот настануваат бројни биохемиски и функционални промени неповолни за организмот. Заморот неповолно се одразува и врз психичката способност, губење на волјата, моралот за работа и енергијата.

Доколку програмските задачи на тренингот се идентични заморот се јавува побрзо, а доколку задачите на тренингот се поразновидни монотонијата на работата е помала и заморот е помал.

Заморот кај спортистите настанува како последица на различни стресни состојби кои се јавуваат во клубот, семејството, училиштето, во однесувањето со другарите и сл. Замореноста може да се почувствува и кога тренингот се изведува во неадекватни услови (климатски, ниски или високи температури, неопремена сала за вежбање, несоодветна опрема, реквизити и сл.) како и погрешното насочување на тренингот, прекумерното учество на турнири и натпревари, недоволен одмор, лошиот сон и др.

Според Фарфелз заморот се јавува како последица на пореметени односи помеѓу пооделни минерални материи (калиум и натриум) недовољно количество на кислород во крвта, како и намалување на хранливите материи во крвта (во прв ред шеќерите). До замор може да дојде и заради недоволна функција на жлездите за внатрешно лачење (намалено создавање на адреналин во надбубрежната жлезда), кое може да доведува до намалување на работната способност на мускулите.

Заморот може да се јави и поради слабо функционирање на рецепторите кои примаат дразба и ги пренесуваат нервните импулси до нервните центри, а ова доведува до слабеење на рефлексната регулација на физиолошките процеси.

Во однос на класификацијата на заморот постојат четири основни видови на замор:

- интелектуален замор (играње шах)
- сензорен замор (кај стрелците)
- емоционален замор (како резултат на стресни ситуации) и
- физички замор (како резултат на напорна мускулна работа)

При изведувањето на активностите со максимален, субмаксимален, голем и умерен интензитет треба да се имаат предвид и одредени физиолошки промени кои настануваат за време на работата или по завршувањето на работата, ова е потребно поради воведување на адекватен третман на закрепнување по појавувањето на заморот.

Во спортската практика се разликуваат два вида на замор: акутен и хроничен замор.

Акутниот замор се забележува кога една активност која до одредено ниво се изведувала со пријатно чувство на замор во еден момент станува непријатна. Кога ќе се почувствува појавата на акутен замор, спортистот веднаш треба да се одмори заради закрепнување и обнова на организмот. Повторувањето на напорот без можност на организмот да ја обнови поранешната работна ефикасност доведува до појава на хроничен замор. Знаците на хроничен замор имаат и психофизиолошки карактер и се однесуваат на кората на големиот мозок.

Препознавањето на акутниот и хроничниот замор се врши преку одредени објективни и субјективни симптоми.

Акутниот замор може да се препознае преку следниве објективни симптоми: видливо црвенило или бледило - помодрување на кожата, потење на целото тело, видливо дишење (површно), лоша координација на движењето и др. Како субјективни знаци на акутниот замор кај спортистот се појавуваат, болка во мускулите, задишеност, главоболка печење во градите, тежина и повраќање, забрзана фреквенција на срцето.

Препознавањето на хроничниот замор исто така се врши преку објективни и субјективни симптоми.

Објективните симптоми се: намалена реакција на звучните сигнали, конфузно однесување, депресивност и плашливост, слабо памтење, слаб интерес за вежбање, повлекување во себе и сл.

Субјективни симптоми се: главоболка, губење на апетит, појава на пролив, зголемено лачење на мокрача, телесна исцрпеност, отежнато дишење, болки во градите, болки во рацете и нозете, бессоница, вртоглавица и др.

Кога ќе се почувствува акутен замор, веднаш треба да се даде краток одмор заради закрепнување, опоравување и регенерирање на организмот.

Прашања на кои треба да посветите внимание, да ги научите и да ги одговорите

- Кои се трите теории за настанување на замор кај спортистите?
- Што се случува како последица на заморот?
- Како влијае едноличноста на тренингот врз појавата на замор?
- Како настанува заморот кај спортистите?
- Кога може да се почувствува замореноста?
- Кои се четирите основни видови на замор? (Наведи примери!)
- Што е акутен, а што хроничен замор?
- Кои се симптомите на акутен, а кои на хроничен замор?