



DOC. DR. SC. VLADIMIR IVANČEV
PREDSJEDNIK HRVATSKOG
DRUŠTVA ZA SPORTSKU MEDICINU



KAKO IGRATI NA PLUS 40?

Igračima na Poljudu prijeti dehidracija

•• Visoke atmosferske temperature predstavljaju otežavajući čimbenik za odvijanje fizički zahtjevnijih radnji. Sportska natjecanja pri visokim temperaturama, kao primjer najintenzivnijih fizičkih aktivnosti, su uvijek izazov za prilagodbu organizma na ekstremni termalni stres.

Pri bilo kojem obliku metabolizma ili rada oko 70 posto ukupne energetske potrošnje završi kao toplinska energija, što dovodi do pregrijavanja organizma. Vrijednost metabolizma vrhunskog sportaša tijekom treninga, utakmice, natjecanja može se povećati i za 2000 posto, pri čemu 70 posto od te višestruko povećane energetske vrijednosti opet otpada na toplinu.

Gubitak antrija i klora

Fiziološka temperatura jezgre ljudskog tijela se kreće između 36 i 37°C. Tijekom intenzivne fizičke aktivnosti može se povećati i do 40°C, a u aktivnim mišićima i do 42°C. Tijelo se viška topline oslobađa na četiri načina: zračenje (infracrveno), provođenje na predmete s kojima je tijelo u dodiru, prijenos na medij s kojim je tijelo okruženo (zrak, voda) i isparavanje (znoj).

Tijekom intenzivne mišićne aktivnosti i do 80 posto topline tijelo predaje okolišu znojenjem. Sa znojem tijelo gubi vodu te minerale (elektrolite) ponajviše natrij i klor. Tijekom dugotrajnijih sportskih aktivnosti tijelo putem žljezda znojnice može proizvesti više litara znoja.

Ujedno u tijelu dolazi i do proširenja krvnih žila u cijelokupnoj koži i potkožju kako bi se višak topline iz jezgre tijela doveo na površinu i predao okolišu. U tom slučaju znatan dio cirkulirajućeg volumena krvi završi u koži umjesto tamo gdje je u tome trenutku najpotrebniji – u aktivnim mišićima. Na ovaj

način koža i potkožje "krađu" značajnu količinu krvi mišićima, čime oni ostaju bez značajne količine raspoloživog kisika i energenata (glukoza i masne kiseline), što dodatno smanjuje sportsku izvedbu i učinak. Zbog toga sportski učinak i izvedba nikada nisu maksimalni u izuzetno toplim vremenskim uvjetima.

"Sportski rezultati nikad nisu maksimalni u izuzetno toplim vremenskim uvjetima"

Vlažnost zraka ima dodatni učinak na količinu predaje topline organizma okolišu, osobito znojenjem. Što je vlažnost zraka veća, to je mogućnost isparavanja na površini kože manja, tako da u uvjetima visoke atmosferske temperature i velike vlažnosti zraka, isparava znatno manja količina toplote s kože usprkos velikoj proizvodnji i gubitku znoja. Drugim riječima, organizam može proizvesti i izgubiti veliku količinu znoja, ali topline se neće riješiti.

U četvrtak barem bez vlage

Najnepovoljniji vremenski uvjeti za sportski učinak su stoga visoka temperatura okoliša, velika vlažnost zraka i intenzivna tjelesna aktivnost.

Od navedenih nepovoljnih čimbenika kojim će igrači u četvrtak biti izloženi, jedina olakotna okolnost bi mogla biti relativno manja vlažnost zraka.

Zdravstveni rizici kojima se ljudski organizam u ovakvim uvjetima izlaže su toplotni udar, dehidracija i gubitak elektrolita. U četvrtak navečer (19 sati) od mogućih mjera prevencije igračima preostaje jedino unošenje tekućine (elektrolitski pripravci), ali u primjerenim količinama kako im puni želudac ne bi dodatno stvorio probleme.

HALO, SUSJEDI KOLEGA NOVINAR SIMON MALJEVAC NAM OTKRIVA

Slovinci se boje POLJUDSKOG 'PAKLA'



'Većina igrača nikad nije igrala pred toliko gledatelja. Koper ima puno mladih u sastavu i ovo je za njih pravi test', tvrdi Maljevac

PIŠE VEDRAN BABIĆ
SNIMIO JOŠKO PONOŠ/CROPIX

Koper svježi i odmoran dolazi na Poljud. U pakao splitske vrućine. Izgubili su Koprani prvu prvenstvenu utakmicu u nedjelju kod kuće od Domžala (3:2), ali taj ih poraz nije previše uzdrmao. Hajduk im je u ovom trenutku važniji, pokazao je to i potez trenera Rodolfa Vanolija, koji je odmarao većinu prvotimaca iz oglada s "bilima". Konkretno, u zapisniku uopće nije bilo Halilovića, Črnigoja, Krivičića, Guberca, Galešića i Palčića, dok su Ivančić i Hadžić ušli u nastavku s klupe. Hoće li se Vanoliju u četvrtak isplatiti taj potez, ostaje nam vidjeti.

Igrati najbolji kako bi taj susret bio generalna proba za Split - kazuje nam kolega iz Primorskih novica Simon Maljevac.

Igrači i stručni stožer nisu bili razočarani porazom. U prvom se dijelu vidjelo da momčad nije uigrana. Igrači su se malo ljutili i na suce jer nisu pustili mušku igru kao u Europi, pa je zato i bilo dosta kartona.

Jesu li Koprani pratili Hajdukov remi protiv Splita? Utakmica je bila blago rečeno loša...

Zasad se o Hajduku nisu oglasili. Jučer su svi imali slobodan dan, pa će danas možda reći nešto više.

U uzvrat na Poljudu Koper će krenuti kao da je rezultat 0:0, prenosi nam Maljevac Vanolijeva razmišljanja. Svjesni su da imaju prednost i da nisu oni ti koji moraju loviti rezultat.

Igrači na to dodaju da se neće braniti, ali će svakako igrati malo opreznije. Optimistični su i računaju na remi koji ih vodi dalje. Glavna snaga opet će im biti preki-

Ante Tomić: Želimo proći, nama četvrtak znači sve

•• Poraz od Domžala Koprane nije previše uzdrmao, potvrdio je to i jedan od Hrvata u momčadi, Ante Tomić, koji je odigrao cijeli susret.

- Hajduk nam je u ovom trenutku važniji. Prvenstvo je tek krenulo i ništa ovaj poraz ne mijenja u našoj pripremi. Velika nam je želja proći što dalje u Europi. Ne razmišljamo još o mogućim suparnicima nakon Hajduka. Nama četvrtak znači sve!

Slovinci na Poljud stižu s prednošću 3:2.

- Hajduk mora napasti i igrati otvorenije, treba barem gol za prolaz. Mi ćemo igrati zatvorenije i opreznije, čekat ćemo prilike iz kontr i prekida. No, prednost nije baš toliko velika da cijelu utakmicu igramo zatvoreno.

Plaše li se igrači atmosfere na Poljudu?

- Prate hrvatsku ligu i znaju sve o atmosferi koja ih čeka.

No, jedno je slušati o toj atmosferi, a nešto sasvim drugo igrati u njoj. Imamo puno mladih igrača i njima će to biti prilika da pokažu karakter. (vrb)



di i kontre, oni uvijek igraju isto, i doma i vani.

Stiže nekoliko navijača

Organiziranog dolaska navijača Kopera na Poljud, prema informacijama kojima Maljevac raspolaže, neće biti.

Doći će, veli, nekoliko pojedina u privatnom aranžmanu koji će ostati par dana na moru. Za kraj Simon Malje-

vac nam otkriva kako bi Koperu najveći problem mogao predstavljati - pun Poljud.

- Možda se svi skupa više plaše same atmosfere na Poljudu nego momčadi Hajduka. Znaju da ih čeka pakao. A većina igrača nikad nije igrala utakmice pred toliko puno gledatelja. Koper ima dosta mladih u sastavu i za njih će to biti pravi test.