

## **Sadržaj:**

1. UVOD.....	3
2. METODSKI OKVIR RADA.....	4
2.1 PREDMET RADA .....	4
2.2 PROBLEM RADA .....	4
2.3 CILJ RADA .....	4
2.4 METODE RADA .....	4
3. ZAMOR.....	5
3.1    PRETRENIRANOST .....	7
3.1.1. Biološki pokazatelji pretreniranosti .....	8
4. OPORAVAK.....	12
4.1 ZNACI NEDOVOLJNOG OPORAVKA.....	15
4.2 KLASIFIKACIJA METODA OPORAVKA.....	16
4.2.1    SAN .....	17
4.3    VAŽNI FAKTORI KOJI UTIČU NA OPORAVAK.....	18
5. TRENAŽNA SREDSTVA OPORAVKA .....	19
6. PSIHOLOŠKA SREDSTVA OPORAVKA.....	21
6.1 PSIHOREGULACIONI TRENING .....	21
6.2 AUTOGENI TRENING .....	23
6.3 BIOFEEDBACK TRENING.....	24
7. MEDICINSKA SREDSTVA OPORAVKA .....	25
7.1 ENERGETSKA SREDSTVA OPORAVKA .....	25
7.2 FIZIOTERAPEUTSKA SREDSTVA .....	29
7.3 NAJČEŠĆE TERMOTERAPIJSKE PROCEDURE NAKON POVREDE .....	37
8. NEDOZVOLJENA SREDSTVA U TOKU OPORAVKA .....	40
9. DOPING U SPORTU .....	42
9.1 SUPSTANCE I METODE KOJE SU ZABRANJENE .....	42
9.2 SUPSTANCE ZABRANJENE SAMO NA TAKMIČENJIMA .....	42
10. ZAKLJUČAK.....	44
LITERATURA .....	45