

Prikaz knjige

Malićević, S. (2024). *MEDICINA SPORTA – ODABRANA POGLAVLJA*¹

Izdavač: Visoka sportska i zdravstvena škola strukovnih studija, Beograd, Srbija; 194 str.
ISBN 978-86-83687-42-8; COBISS 158960393

"*Medicina sporta – odabrana poglavlja*" prof. dr Seada Malićevića je sveobuhvatan vodič kroz raznovrsne aspekte široke oblasti kojom se bavi medicina sporta. Kroz šest tematskih celina detaljno se razmatraju ključne oblasti koje su od suštinskog značaja za sportiste, trenere i medicinske profesionalce koji se bave zaštitom i unapređenjem zdravlja sportista.

U uvodnom poglavlju autor uvodi čitaoca u osnovne koncepte medicine sporta, njen istorijski razvoj i značaj. Osvetljavajući kako je učešće u sportskim aktivnostima postalo predmet ozbiljnih medicinskih istraživanja i prakse, dati su podaci iz dugogodišnje istorije razvoja ovog medicinskog polja. Navedeni su podaci o osnivanju ključnih sportskomedicinskih udruženja kako na domaćem, tako i na globalnom nivou, sa posebnim osvrtom na razvoj medicine sporta u Srbiji.

U drugom poglavlju pod nazivom „*Fizička aktivnost i njeni povoljni uticaji na zdravlje*“ autor obrađuje značaj fizičke aktivnosti u očuvanju zdravlja. Ovo poglavlje sadrži definicije fizičke aktivnosti, vežbanja i treninga, pojmova koji se često koriste kao sinonimi, a ne bi trebalo. Autor analizira načine merenja i izražavanja obima fizičke aktivnosti, kao i principe programiranja fizičkih aktivnosti. Principi individualnosti, specifičnosti, progresivnog preopterećenja i korišćenja su detaljno objašnjeni, sa posebnim naglaskom na doziranje, praćenje i evaluaciju fizičkih aktivnosti.

U poglavlju „*Fizička sposobnost*“ analizira se fizička sposobnost kroz njene antropomorfološke, bioenergetske i funkcionalne determinante. Autor objašnjava kako telesna visina, telesna masa, indeks telesne mase, odnos struk-kukovi, površina tela i telesni sastav utiču na fizičku sposobnost. Detaljno su obrađeni faktori funkcionalne sposobnosti kardiovaskularnog, respiratornog i mišićnog sistema. Objašnjeni su i metabolički faktori funkcionalne sposobnosti, kao što su izvori energije za resintezu ATP u mišićima i vrste mišićnih vlakana. Posebna pažnja posvećena je fizičkoj sposobnosti dece, žena, starih osoba i osoba sa invaliditetom, ističući specifične potrebe i prilagođene pristupe.

Četvrto poglavlje „*Fizička aktivnost u prevenciji i terapiji hroničnih nezaraznih bolesti*“ pruža sveobuhvatan uvid u značaj fizičke aktivnosti i vežbanja kao ključnog faktora za prevenciju i lečenje hroničnih nezaraznih bolesti, kao što su gojaznost, dijabetes, kardiovaskularne bolesti, osteoporoza i dr. Autor na temelju savremenih naučnih dokaza objašnjava fiziološke mehanizme uticaja redovne fizičke aktivnosti na različite organske sisteme, poboljšanje kvaliteta života i smanjenje rizika od razvoja hroničnih nezaraznih bolesti. Posebno su istaknuti efekti redovne fizičke aktivnosti, zajedno sa konkretnim primerima vežbi u preventivne i terapijske svrhe, na različite starosne grupe, decu, adolescente, odrasle i starije osobe. U tekstu se naučno analizira i prikazuje fenomen fizičke neaktivnosti koja je danas jedan od najznačajnijih javnozdravstvenih problema u svetu. U ovom poglavlju je naročita pažnja posvećena gojaznosti koja predstavlja jedan od najvećih zdravstvenih izazova današnjice, ali i budućnosti. O vezi između fizičke aktivnosti i gojaznosti kod dece autor je detaljno pisao u doktorskoj disertaciji, a ovde je čitaocima ponudio najznačajnije aspekte tog izuzetno značajnog zdravstvenog problema koji može da ima veoma teške zdravstvene posledice.

Bavljenje sportom i vežbanjem može da dovede i do neželjenih posledica, o čemu se govori u poglavlju „*Nepovoljni uticaji fizičke aktivnosti*“, u kome se razmatraju zamor, pretreniranost, kao i sportske povrede. Autor objašnjava različite vrste zamora i strategije za oporavak. Fenomen koji vreba svakog sportistu – pretreniranost – takođe je detaljno objašnjena, zajedno sa metodama prevencije i terapije. Posebna pažnja posvećena je sportskim

¹ Prikaz primljen: 29.1.2025; prihvaćen za objavljivanje: 31.1.2025

povredama, njihovoj epidemiologiji, prvoj pomoći i prevenciji. Razmatrane su i sportske povrede van mišićnog i skeletnog sistema, kao i specifične mere za prevenciju i lečenje tih povreda.

U šestom poglavlju se govori o ostalim poljima kojima se bavi široka oblast medicine sporta: *o sportskoj ishrani i suplementaciji, doping, kardiopulmonalnoj reanimaciji, redovnim sportskomedicinskim pregledima učesnika u sportu i ulozi medicine u radu sportskih klubova*. Autor detaljno analizira dnevne energetske potrebe fizički aktivnih osoba, unos makronutrijenata, mikronutrijenata i vode, pružajući praktične savete za obezbeđivanje kvalitetne sportske ishrane. Doping i njegove rizike po zdravlje, ali i život sportiste, temeljno su razmotreni; detaljno je objašnjena procedura doping kontrole i navedene su organizacije koje sprovode borbu protiv dopinga i kontrolu poštovanja antidoping kodeksa u svetu i kod nas. Sportskomedicinski pregledi su objašnjeni u kontekstu Zakona o sportu, sa naglaskom na njihov značaj za ocenu zdravstvene sposobnosti sportista i unapređenje trenažnog procesa i sportskog postignuća. Poseban deo posvećen je kardiopulmonalnoj reanimaciji i defibrilaciji srca, pružajući konkretne algoritme i uputstva za postupanje van zdravstvene ustanove, uključujući i sportski teren. Na kraju, detaljno je obrađena tema koja govori o ulozi lekara medicine sporta u sportskom klubu, o čemu je autor, zahvaljujući višegodišnjem angažmanu u Fudbalskom klubu Partizan, itekako pozvan da govori.

Literatura koju je autor koristio u pisanju ove knjige detaljno je navedena na kraju knjige, jasno podeljena na originalne radove, strukovne preporuke, monografije, knjige, ali i zakonska akta koja su u vezi sa sportom, što čitaocima može da bude od velike pomoći u praktičnom radu.

Knjiga "***Medicina sporta – odabrana poglavlja***" dr Seada Malićevića je prvenstveno namenjena studentima Visoke sportske i zdravstvene škole strukovnih studija, ali je mogu koristiti svi koji žele da steknu sveobuhvatno razumevanje ključnih aspekata medicine sporta. Ova knjiga je nezaobilazan vodič za sve koji traže naučno utemeljene pristupe u promociji zdravlja i prevenciji bolesti kroz fizičku aktivnost, ali i za one koji se sami bave sportom jer im pruža saznanja za unapređenje sportskih performansi i očuvanje zdravlja. Zato je, osim studentima, preporučujem i trenerima, zdravstvenim radnicima, ali i rekreativcima i profesionalnim sportistima.

Prof. dr Sanja Mazić ²
Specijalista medicine sporta
Institut za medicinsku fiziologiju „Dr Rihard Burjan“
Medicinski fakultet Univerziteta u Beogradu, Srbija

UDK: 61:796/799(049.32)

² ✉ sagabgyu@yahoo.com