

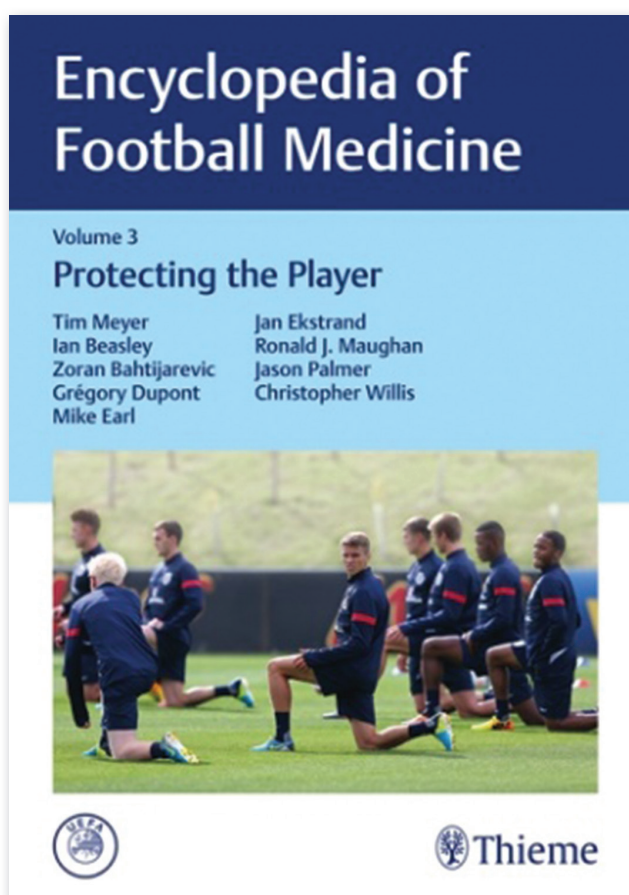


ENCYCLOPEDIA OF FOOTBALL MEDICINE

Vol. 3 – PROTECTING THE PLAYER

Thieme Publishers New York/Stuttgart. 2017.

Autori: Tim Meyer, Ian Beasley, Zoran Bahtijarević, Gregory Dupont, Mike Earl, Jan Ekstrand, Ronald J. Maughan, Jason Palmer, Christopher Willis



U trećem nastavku Enciklopedije nogometne medicine pod nazivom hrv. „Zaštita igrača“ među autorima možemo zamijetiti i ime autora iz Hrvatske. To je značajno priznanje dr. Zoranu Bahtijareviću i Hrvatskom nogometnom savezu na razvoju sportske medicine u nogometu.

Knjiga „Volume 3: Protecting the Player“ je napisana na engleskom jeziku i sastoji od 9 poglavlja na 127 stranica.

Ova knjiga služi kao obavezna literatura za treću radionicu „UEFA Football Doctor Education Programme“.

Poglavlje 1. obuhvaća sve znanstveno dokazane metode koje se mogu primijeniti u svrhu smanjivanja ozljede igrača. Uključuje i podatke koji nam olakšavaju procjenu mogućnosti ozljede i ponovne ozljede nogometaša te intrinzične i ekstrinzične čimbenike koji utječu na mogućnost ozljede.

Poglavlje 2. detaljno opisuje sve što je potrebno za provedbu kvalitetne rehabilitacije u jednom nogometnom klubu i pravilan način na koji se rehabilitacija treba organizirati. Prikazani su primjeri kako trebaju izgledati medicinski kartoni i rasporedi rehabilitacijskog protokola za igrača. Sadrži korisne savjete za provedbu cijelog procesa rehabilitacije, iako po mom mišljenju malo preopširno napisano poglavlje.

Poglavlje 3. opisuje psihološki aspekt ozlijeđenog igrača i načine na koje mu se mora pristupiti. Ozljeda može prouzrokovati duboki psihološki stres na igrača. Fizički oporavak od ozljede je jednako bitan kao i psihološki oporavak.

Poglavlje 4. je posvećeno prehrani u nogometu. U uvodu poglavlja opisani su glavni dodaci prehrane nogometaša i njihovo doziranje. Ovdje se mogu pronaći vrijedni podaci o načinu planiranja prehrane i hidracije za vrijeme pripremnog perioda, utakmica ili igranja u drugim klimatskim uvjetima.

Poglavlje 5. Kratko, koncizno i jednostavno napisano poglavlje u kojem se govori o umoru i procesu oporavka u nogometaša. Važnost razlikovanja akutnog i kroničnog umora te način pristupa pojedinom. Na kraju poglavlja schema pravila postupanja za brži oporavak organizma nakon nogometne utakmice.

Poglavlje 6. opisuje najčešće dodatke prehrani koje upotrebljavaju nogometaši u svrhu povećanja izdržljivosti i ubrzanja procesa oporavka. Veći dio poglavlja upozorava na zamke koje se kriju u nadomjescima prehrani i stroge propise

WADA-e (World Anti-Doping Agency). Najrelevantniji izvor provjere suplementa je FAD (U.S Food and Drug Administration) ukoliko nam je potrebna informacija.

Poglavlje 7. Detaljno napisano poglavlje koje pojašnjava regulative WADA-e, World Anti-Doping Code i National Anti-Doping Organizations (NADO). Za liječnike koji rade u klubovima i reprezentacijama jako korisno poglavlje zbog točnih saznanja o postupanju pri doping kontrolama, prijavljivanju lijekova i supstanci koje igrači koriste te izvanrednim situacijama koje se mogu dogoditi pri upotrebi zabranjenih supstanci.

Poglavlje 8. Napisano kao upute liječnicima klubova i reprezentacija za potrebe utakmica i/ili turnira koji se odigravaju u inozemstvu. Sadrži vrijedne informacije za pripremu prije putovanja, na što treba paziti pri odabiru odredišta (hotela, terena za trening) i koja medicinska oprema je potrebna za odigravanje utakmice.

Poglavlje 9. Vrlo kratko poglavlje o obaveznom „screening“-u nogometaša prije početka sezone i neobaveznom „screening“-u igrača prije transfera u klub. Navedeni su svi pregledi i testovi koji se moraju i/ili mogu napraviti.

Nakon 9 poglavlja slijedi „Appendix 1“ pod nazivom „The Drill Framework“ vrlo koristan dodatak ranijim poglavljima. Ovaj dio knjige je posvećen specifičnoj rehabilitaciji nogometaša, točnije uvodu u povratak na nogometne treninge s ekipom. Obuhvaća sve što je potrebno od rekvizita do svih mogućih kombinacija vježbi na terenu (zagrijavanje, vježbe s loptom, bez loptom, kombinacije vježbi s različitim rekvizitima) što prate lijepe grafike koje olakšavaju predočavanje istih.

ZAKLJUČAK

Vrijedan udžbenik za medicinsko osoblje jednog nogometnog kluba ili reprezentacije. Opisano je sve što je potrebno za obavljanje kvalitetnog rada u jednom takvom okruženju i što je sve potrebno za organizirati dobru medicinsku službu. Udžbenik je specifičan utoliko što pruža sliku kako treba izgledati medicinska služba organizacijski unutar kluba. Pri čitanju se primijeti da je pisan od strane autora koji rade ili su radili u sustavu nogometnih klubova ili reprezentacija te poznaju sve aspekte tog specifičnog posla.

Poglavlje o prehrani sadrži osnovne podatke koje bi svaki liječnik koji radi s nogometašima trebao znati. Veće poznavanje o toj tematici nije potrebno jer to ulazi u područje sportskih nutricionista. Sve više dodataka prehrani (suplementa) je na tržištu i samim time dostupno trenerima i igračima pod raznim nazivima i deklaracijama kojima se može zavarati kupca. Svjedocima smo, na žalost prekida velikih karijera u sportu zbog takvih grešaka (svjesnih/nsvjesnih) kako u svijetu tako i u Hrvatskoj. Zbog toga treba biti jako oprezan kod upotrebe tih proizvoda te koristiti samo one proizvode koji su provjereni i koje dopušta FAD.

Unatoč svim pravilima i zabranama i dalje se igrači liječe u neprovjerenim Ustanovama i kod raznih nadriliječnika koji ih liječe s nepoznatim (tajnim sastojcima) supstancama koje ubrzavaju i poboljšavaju ozdravljenje nakon ozljede. Nikako da se shvati, da ne postoji ČUDOTVORNI LIJEK koji liječi sve ozljede. Ali vjerojatno, to je rezultat snažne želje za što bržim ozdravljenjem te smo svjedoci da se povremeno plati danak tome.

Posebnu pozornost treba staviti na „screening“-e igrača kod redovitih godišnjih pregleda i pri potpisivanju novih igrača za klub jer u želji za igrom i dokazivanjem mogu svjesno ili nsvjesno prikrivati zdravstveno stanje koje im može ugroziti život.

Goran Vrgoč