CC BY NC

# *LOAD MANAGEMENT* I SINDROM PRENAPREZANJA KOD MLADIH SPORTAŠA

[1] **Margareta Culjak**

[1] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

*Load management* i sindromi prenaprezanja koherentni su pojmovi čija je pojava, uslijed epidemije podložnosti mladih sportaša ozljedama, neizostavan dio literature modernog svijeta sporta. Sindromima prenaprezanja, koji su kategorizirani kao kronična oštećenja lokomotornog sustava, često prethode razdoblja nefunkcionalnog opterećenja tkiva koja rezultiraju patološkim stanjima zahvaćenih struktura. Iako su sportaši mlađe populacije podložni svakoj vrsti sindroma prenaprezanja, sindromi prenaprezanja svojstveni samo mišićno-koštanom sustavu u razvoju posebice su zabrinjavajuća pojava. Kod mladih sportaša tako se često javljaju *osteochondritis dissecans*, Osgood-Schlatterova bolest, Severova bolest, gimnastičarski ručni zglob, *little league* lakat i rame te sindrom medijalnoga tibijalnog stresa. Prijelomi zamora, kod kojih preopterećenje nadvladava sposobnost pravodobne reparacije koštanog tkiva, nerijetka su kulminacija pretreniranosti.

*Load management*, čiji nedostatak izravno utječe na razvoj sindroma prenaprezanja, pojam je koji opisuje regulaciju trenažnih napora uslijed aktivne sportske sezone. Održavanje ravnoteže između funkcionalnog preopterećenja, koje nalaže posljedično poboljšanje sportske izvedbe, i nefunkcionalnog opterećenja, koje sugerira upravo suprotno, jedna je od osnovnih zadaća pravilne kontrole napora. Polarizacija diskursa u javnosti o učinkovitosti *load managementa*, gdje je s jedne strane prisutno zalaganje za neizbježne koristi, a s druge glasna averzija oponenata, prepreka je koju je potrebno nadjačati pravilnim izvođenjem *load managementa* te adekvatnom edukacijom o kauzalnosti preopterećenja sportaša. Prevencija sindroma prenaprezanja propisnim izvođenjem *load managementa* mora se temeljiti na individualizaciji i pravilnoj periodizaciji trenažnog procesa. Poduzimanje svih mjera u svrhu očuvanja sveopće dobrobiti mladog sportaša imperativ je za zajamčenost uspjeha i zdravlja, ali i za samo održavanje integriteta sporta.

**Ključne riječi:** sindromi prenaprezanja, *load management*, sport

**Datum primitka:** 10.09.2025.

**Datum prihvaćanja:** 24.09.2025.

**Autor za dopisivanje:**
Margareta Culjak
E-pošta: margareta.culjak@gmail.com