

ЦЕНТАР СПОРТА И ЗДРАВЉА



2016



ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

ГОДИНА

САДРЖАЈ:

3. РЕЧ ДИРЕКТОРА
4. НОВИ ЗАКОН О СПОРТУ
5. РЕЧ МИНИСТРА
6. ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
10. НОВИНЕ У ЗАВОДУ У 2016. ГОДИНИ
12. БИОМЕХАНИЧКА ЛАБОРАТОРИЈА
14. ФИЗИКАЛНА МЕДИЦИНА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА
16. СПОРТСКИ КАМП „КАРАТАШ“
18. ХОТЕЛ „ТРИМ“
19. ОТВОРЕНО ПЛИВАЛИШТЕ

Назив:

Центар спорта и здравља
2016. година

Издавач:

Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије
Кнеза Вишеслава 72, Београд

Уредник:

мр Горан Бојовић
Директор

Редакциони одбор:

Александра Влаховић
Бобана Берјан Бачваревић
Тамара Гавриловић
Предраг Божић
Ацо Гајевић
Гордана Росић
Светлана Тодоров
Јелена Ивановић
Тајјана Миленковић
Дизајн: Stonicom

Фотодокументација:

Архива Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије

Штампа:

Stonicom, Београд, 2017. година

Тираж: 300

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије,
Београд

796/799:005.71(497.11)“2016”

ЗАВОД за спорт и медицину спорта Републике Србије : центар
спорта и здравља : 2016. година / [уредник Горан Бојовић]. -
Београд : Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије,
2017 (Београд : Stonicom). - 19 стр. : илустр. ; 31 cm

Кор. насл. - Тираж 300. - Стр. 3: Реч директора / Горан Бојовић.

ISBN 978-86-7139-038-5

а) Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије (Београд)
- 2016

COBISS.SR-ID 230135052

ISBN: 978-86-7139-038-5



МР ГОРАН БОЈОВИЋ, ДИРЕКТОР ЗАВОДА ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

РЕЧ ДИРЕКТОРА

Ако је судити по резултатима које су српски спортисти постигли у 2016. години на многобројним такмичењима, Завод је испунио своју мисију у овој години. У нашој земљи се рађају и расту шампиони, а Завод је значајна карика која им помаже да стално напредују и постижу све боље резултате.

Свесни смо чињенице да је улога спорта у међународној афирмацији државе данас значајнија него икада раније, чиме је већа и одговорност коју Завод има у систему спорта Републике Србије. Закон о спорту који је усвојен у фебруару 2016. године Заводу даје статус Националног тренинг центра, статус који неминовно намеће и обавезу да се квалитет услуга које Завод пружа стално повећава. Зато смо реновирали лабораторије Завода, модернизовали дијагностичку опрему, отворили биомеханичку лабораторију и одељење за физикалну медицину и рехабилитацију, а реконструисали смо и хотел „Трим“, као и школски базен отвореном пливалишту. Такође, спортски камп Караташ, који је Завод добио на управљање у септембру 2014. године, у 2016. години је прошао кроз другу фазу реконструкције објеката и спортских терена, а Завод и Министарство омладине и спорта

Републике Србије су одмах кренули у припрему треће фазе реконструкције.

Нови Закон о спорту је омогућио да о трошку Републичког фонда за здравствено осигурање, дакле бесплатно за родитеље, радимо спортско-медицинске прегледе деце од 6 до 14 година на територији читаве Србије, па смо зато у 2016. години отворили и три истурена одељења на терену - у Чачку, Пироту и Косовској Митровици.

А да би систем спорта добро функционисао потребно је да држава има могућност праћења и анализе стања у коме се он налази, што се ефикасно ради кроз две јако битне активности које је Влада Републике Србије поверила управо Заводу: вођење Националних евиденција у области спорта и спровођење надзора над стручним радом у области спорта.

Ове године Завод слави 61. годину постојања, што је својеврсна потврда квалитета у раду, али нећемо ту стати. Настојаћемо да константно повећавамо капацитете, да усавршавамо стручни кадар и да модернизујемо опрему како бисмо и у будућности били чврст ослонац нашим спортистима на путу ка успеху.

НОВИ ЗАКОН О СПОРТУ

Нови закон о спорту ступио је на снагу 16. фебруара 2016. године. Унето је доста новина у односу на претходни, а све са циљем да спорт буде приступачнији свим грађанима Републике Србије, а нарочито најмлађима. С тим у вези, новим Законом о спорту је омогућено да за децу узраста од 6 до 14 година спортско медицински прегледи буду реализовани преко Републичког фонда за здравствено осигурање. То значи да су прегледи за родитеље бесплатни, а додатну олакшицу у буџету родитеља свакако ће направити то што висина чланарине за малолетнике не може да буде већа од 10% од просечне зараде на нивоу Републике Србије.

Нови Закон о спорту прописује и правила којима ће буџет бити равномерно распоређен, што је до сада представљало велики проблем у систему спорта. Дакле, ниједна спортска организација не

може да добије више од 20% од укупног буџета одређеног за спорт.

Такође, новим законом о спорту су максимално заштићени српски спортисти кроз дефинисање правила која се морају испоштовати приликом закључивања уговора и обавезе да врхунски спортисти буду осигурани за време наступа за репрезентацију.

Свакако да ће спровођењем Закона о спорту систем спорта у Републици Србији у великој мери бити унапређен.

ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ И НОВИ ЗАКОН О СПОРТУ

Према новом Закону о спорту Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије има статус Националног тренинг центра. Као такав, Завод има искључиво право за обављање организације и реализације континуираних тренинга и завршних припрема перспективних и врхунских спортиста, осим уколико из објективних разлога организација и реализација претходно поменутих активности у Заводу није могућа.

Имајући у виду статус који има, Завод планира да настави са подизањем својих капацитета и квалитета услуга, како у Београду, тако и у Кладову, који су превасходно намењени Националним гранским савезима за организацију и реализацију припрема и кампова перспективних спортиста.

По ступању на снагу новог Закона о спорту, Завод је кренуо са имплементацијом истог. У ту сврху, Завод је отворио амбуланте спортске медицине у којима ће бити реализовани спортско медицински прегледи за децу узраста од 6 до 14 година. Амбуланте су отворене у Косовској Митровици, Пироту и Чачку.

Завод, као поверене послове, према Закону о спорту, обавља:

1. Контролу тренираности перспективних и врхунских спортиста и стручно-саветодавну помоћ тим спортистима и спортистима и спортским стручњацима.
2. Вођење националних евиденција у области спорта (прикупљање података и обрада) и периодично објављивање и публикување збирних података из националних евиденција.
3. Обављање надзора над стручним радом у области спорта преко стручних спортских надзорника.



Република Србија
МИНИСТАРСТВО
ОМЛАДИНЕ
И СПОРТА

ВАЊА УДОВЧИЋ, МИНИСТАР ОМЛАДИНЕ И СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

РЕЧ МИНИСТРА

Министарству омладине и спорта један од циљева је стварање здраве нације, брига о здравом развоју младих и брига о здрављу спортиста. Спровођење овог циља захтева време, тимски рад и заједничке напоре а наш партнер на овом путу и оставарењу тих планова је Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије.

То је традиционална институција, која траје већ 61 годину и која својом стручношћу и огромним искуством у раду, како са врхунским спортистима, тако и у раду са младима, грађанима, децом и рекреативцима омогућава да се спортом баве на здрав и сигуран начин. Врата ове институције су отворена за све спортисте.

Завод за спорт и медицину спорта један је од стубова српског спорта и има значајну улогу у животу свих спортиста, тренера и клубова. Стручни тим предвођен врхунским стручњацима, докторима и специјалистима медицине спорта од првог прегледа је потпуно посвећен спортисти, тако да се сваким следећим прегледом надограђује контрола здравља спортисте.

Министарство пуно пажње посвећује области младих јер су они наша будућност и будућност спорта. Нажалост, сведоци смо нездравих навика младих и зато се морамо окренути ка њима и изборити се да

остану на добром путу и препознају праве вредности, а то су између осталог, спорт и физичка активност.

Мој тим и ја, верујемо да смо новим Законом о спорту обезбедили потребне услове за процес остваривања крајњег циља, здраве нације. Нагласио бих да је новим Законом, који је ступио на снагу средином фебруара 2016. године, предвиђено да се лекарски прегледи за децу од 6 до 14 година, спортисте у клубовима и другим спортским организацијама који се укључују у организовање спортске активности, финансирају из Фонда здравственог осигурања, па родитељи и клубови више неће сносити трошкове редовних лекарских прегледа. Ова одредба Закона ће у великој мери олакшати бављење спортом деци чијим је родитељима овај финансијски издатак представљао велики терет на кућни буџет и ова мера је први и врло јасан сигнал колико је битно да спорт треба да буде бесплатан.

Најискреније желим да родитељи, васпитачи и наставници, потенцирају вредности спорта међу децом и обезбеде услове за физичке активности ради остваривања квалитетније равнотеже у начину на који људи живе.



ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

Завод је од почетка свог функционисања 09.03.1956. године, када је настао као Савезни завод за физичку културу, чија је правна форма била управна установа, био стручан партнер држави у стварању и имплементацији физичке културе и спорта у земљи. Правни статус који је тада додељен Заводу је у великој мери определио опсег и природу рада и врло јасно позиционирао Завод као кровну установу у области физичке културе тадашње Федеративне Народне Републике Југославије.

Завод је био одговоран за стратешко планирање развоја физичке културе, па је од самог настајања један од најважнијих задатака Завода била брига о деци школског узраста, што је захтевало пажљиво планирање активности и прецизну анализу постојећег стања у области физичке културе у школама. Велику улогу Завод је одиграо учествујући у изради наставних програма за физичко васпитање за основне и средње школе када су спровођене реформе школства 1968. и 1976. године.

Рекреација грађана је била у фокусу рада од самог оснивања Завода. Као установа одговорна за унапређивање физичке културе на територији целе државе, Завод је за разлику од предратних организација које су се обраћале искључиво младим

људима, увео потпуно нову политику физичке културе која се обраћала свим категоријама становништва.

Врхунски резултати у спорту се могу постићи само уз учешће стручњака из различитих области спорта, медицине и психологије. Заводу је, као кровној установи у области спорта, поверена брига о унапређивању врхунског спорта у земљи. Зато су врхунски спортисти, али и узданице и олимпијске наде, од самог оснивања Завода били један од приоритета рада. Изузетна сарадња и стручна помоћ коју је Завод одувек пружао на пољу дијагностике, медицине спорта и спортске психологије, у својим објектима али и на терену је као резултат одувек имала сјајне резултате наших спортиста на великим међународним такмичењима.

Живимо у времену када стандарди Европске уније у било ком сегменту живота, па и они у спорту који се односе на бригу о здрављу и физичкој способности грађана, представљају врхунац уређености друштва. Постулати које заступа заједница европских земаља по овом питању су заправо постулати на којима је Завод инсистирао деценијама уназад, поткрепљујући своје ставове дугогодишњим истраживањима на овом пољу.

Током шест деценија свог постојања, Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије је остао доследан својој примарној функцији у области спорта и физичке културе, делујући као крвна установа и непрестано водећи бригу о унапређењу ових двеју области у нашој земљи и то у најширем могућем смислу.

Кажу да се историја понавља. У овом случају то је истина – Завод је био и остао престижна установа чији комплементарни приступ, у коме су подједнако заступљени спорт и медицина спорта, је чини јединственом установом ове врсте у региону и шире.

НАША ВИЗИЈА

Визија Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије јесте друштво у коме је право на спорт право сваког појединца док је брига о врхунском спорту, али и општем положају спорта и физичке активности свих наших грађана обавеза наше установе.

НАША МИСИЈА

Интензивна промоција здравог начина живота кроз физичку активност и здраву исхрану, пружање стручне подршке организацијама у спорту и спортској пракси, праћење и примена најновијих стручних и научних достигнућа у области спорта, стручних анализа и истраживања, као и припремање валидних информација од значаја за доношење одлука у области спорта на нивоу Државе.

ВРЕДНОСТИ КОЈЕ ЧИНЕ ТЕМЕЉ ЗАВОДА

Професионализам, поштовање наше националне спортске традиције и посвећеност моралним и етичким принципима, тимски рад, интегритет и транспарентност у раду, поштовање различитости и особености.

НАШИ ЦИЉЕВИ

Стратешки циљеви Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије су у складу са нашим основним делатностима и са постојећим стратегијама и акционим плановима Министарства омладине и спорта Републике Србије.

- Развој и унапређење врхунског спорта кроз основне делатности кроз даље унапређење стручног и научног рада у овим областима а за потребе врхунског спорта.
- Повећање обухвата бављења грађана спортом кроз развој и унапређење спортске рекреације путем проширивања садржаја намењених грађанима свих старосних структура, посебно деце и грађана треће генерације кроз програме који подстичу и јачају свест о важности редовних физичких активности.
- Систематски развој и унапређење спортске инфраструктуре која је у надлежности наше институције ради унапређења врхунског спорта и повећања обухвата бављења грађана спортом и ради постепене трансформације у регионални центар за спорт и медицину спорта.
- Унапређивање стручног и научно-истраживачког рада у спорту и медицини спорта и њима сродним гранама уз активно повезивање са високошколским установама како би се остварили горе поменути циљеви.
- Унапређење међународне сарадње и развијање билатералних платформи и тела, чија је сврха унапређење врхунског спорта, изградња нових регионалних, локалних и глобалних центара за спорт и медицину спорта.
- Интегрисање активности Завода за спорт и медицину спорта у све друштвене сфере са посебним нагласком на добробити спорта као социјалног феномена.



КАБИНЕТ ЗА ПРЕВЕНТИВНО – КОРЕКТИВНУ ГИМНАСТИКУ

Хипокинезија, неправилно седење, стајање и дуготрајан рад, неадекватна исхрана, као и разна урођена и стечена оштећења локомоторног апарата последица су савременог начина живота, а доприносе нарушавању постуралног статуса и опадању нивоа физичке способности деце, омладине и одраслих. Код предшколске и школске деце, у циљу превенције и отклањања лошег држања тела, најчешће се примењују вежбе корективне гимнастике.

Могућности корективне гимнастике у превенцији лошег држања тела и деформитета су велике. Основни циљ Кабинета за превентивно - корективну гимнастику Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије је праћење и побољшање постуралног статуса деце и омладине у Републици Србији.

Све програме спроводи интретдисциплинарни тим стручњака Завода, а кабинет за корективну гимнастику је адаптиран према највишим међународним стандардима и, као такав, поседује најновију дијагностичку технологију из ове области.

Лекари спортске медицине и физијатри врше прегледе и дијагностику, а програме и третмане одређују и реализују професори спорта и физичког васпитања.

Програми корективне гимнастике одвијају се индивидуално и у групама, од 6 до 8 полазника, према врсти постуралних поремећаја и узрасту деце, омладине, грађана и спортиста.

ЛАБОРАТОРИЈА ЗА ПСИХОЛОГИЈУ СПОРТА

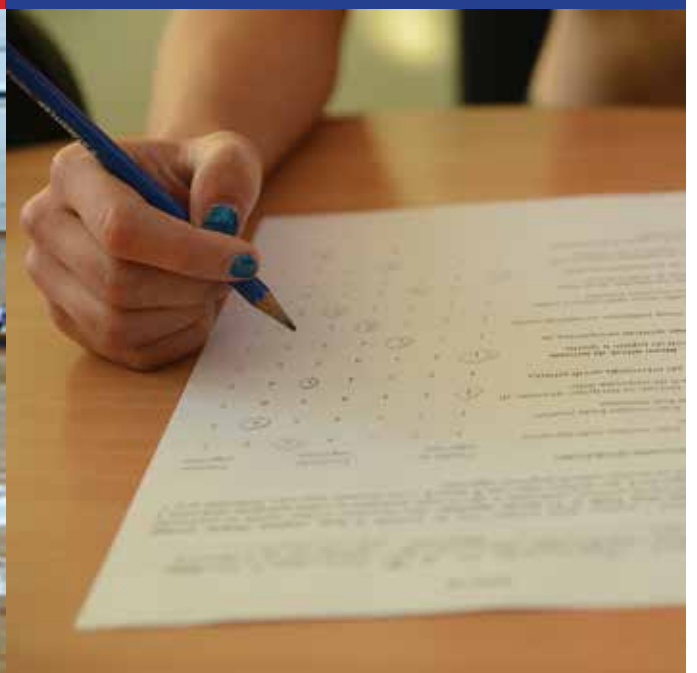
Тим психолога Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије примењује батерију психолошких тестова који садрже инструменте за процену нивоа спортске такмичарске анксиозности, развијености психолошких вештина за превладавање стреса у спорту као и спортског самопоуздања и самопоштовања.

Исто тако, у понуди једине званичне лабораторије за психологију спорта у земљи су и тестови за процену интензитета и структуре спортске мотивације али и примена психолошких стратегија и вештина током извођења, којима се процењују начини реаговања спортиста у специфичним спортским ситуацијама.

Лабораторија за психолошку дијагностику, спортистима пружа и саветодавно-консултативне услуге у различитим фазама предтакмичарског, такмичарског циклуса и након спортског наступа. За екипне спортове доступни су тестови социометрије, као показатељи квалитета играчке и социјалне интеракције унутар спортског колектива.

Стручни сарадници Лабораторије за психологију спорта користе и савремени Биофидбек инструмент уз помоћ кога се могу пратити психофизиолошки процеси којих испитаник обично није свестан а над којима се може успоставити вољна контрола. Повратне информације добијене преко савремене мерне технологије омогућавају процес учења потребних психолошких техника како би се остварио успешан такмичарски наступ.

У протеклој календарској години је обављено психолошко профилирање 634 спортиста из 39 различитих спортова, као и 77 консултација. Тестирања раде спортисти различитих узраста, спортског искуства и нивоа успешности као и тренери.





СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ ПРОГРАМИ

У циљу стварања позитивног односа према спорту и рекреацији, као саставном делу бриге за здравље нације, Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије организује спортско - рекреативне програме, чиме промовише физичко вежбање као вид унапређења физичких способности и очувања здравља.

Реализовање ових активности је олакшано јер се у склопу Завода налази модеран Национални тренажни центар са најсавременијим спортским салама за кошарку, фудбал, одбојку, рукомет, гимнастику, борилачке спортове, фитнес и др. У оквиру Националног тренинг центра налази се и затворени базен, изграђен по најсавременијим стандардима.

У спортско - рекреативним садржајима које је организовало Одељење за физичко васпитање и рекреацију Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије у 2016. години учествовало је укупно 21700 корисника.

БЕСПЛАТНИ ПРОГРАМИ ЗА ЂАКЕ ОСНОВНИХ И СРЕДЊИХ ШКОЛА

Завод, у сарадњи са Градским секретаријатом за спорт и омладину, увреме зимског и летњег распуста организовао је бесплатне спортско - рекреативне садржаје за ђаке основних и средњих школа. Програми су реализовани у оквиру Националног



транинг центра и Отвореног пливалишта Завода на Кошутњаку.

Организовани су и бројни турнири у стоном тенису, одбојци, као и штафетне игре у води са више од 1000 учесника.

У току године кроз ове програме прошло је више од две хиљаде учесника, од тога 1194 ученика је похађало програм „Школа пливања ЗСМСРС”.

КОМЕРЦИЈАЛНИ СПОРТСКИ САДРЖАЈИ ЗАВОДА

Поред бесплатних спортско-рекреативних програма, Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије организује и комерцијалне садржаје које прилагођава потребама савременог друштва. У те сврхе, током 2016. године осмишљена су и реализована три програма у којима је учествовало укупно 1546 особа:

- „Школа пливања “ – 797 малишана
- „ТРИМ“ програм за жене – 715 корисница
- „Школа џудоа “ – 34 полазника школе

У 2016. години је 15460 корисника користило теретану Националног тренинг центра Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије.

БЕСПЛАТНИ ПРОГРАМИ ЗА ДЕЦУ, ЖЕНЕ И СТАРИЈЕ ОСОБЕ

Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије је у 2016. години је организовао и бесплатне програме за децу, жене и старије суграђане. У сарадњи са Општином Чукарица и Градским секретаријатом за спорт и омладину, крајем 2016. године отпочела је реализација четири бесплатна програма - за породиље, децу млађег школског узраста и старије особе. У овим програмима укупно је учествовало 1682 особе:

- „Фит Мама“ – 284 учесника (маме са бебама)
- „Школа спорта“ – 498 десе
- „Фитнес за децу“ – 231 десе
- „Рекреативно пливање трећег доба 50+“ – 669 старијих лица

НОВИНЕ У ЗАВОДУ У 2016. ГОДИНИ

НОВА БИОМЕХАНИЧКА ЛАБОРАТОРИЈА

Набавком најсавременијег 3Д система за кинематичку анализу кретања и покретањем неколико развојних пројеката за развој одговарајућих протокола, пуштена је у рад једна од првих и најопремљенијих спортских бимеханичких лабораторија у Србији.

3Д процена постуралног статуса заједно са проценом мишићне јачине која се ради на изокинетичком динамометру омогућава прецизну процену узрока слабости који могу бити присутни у локомоторном систему човека, као и идентификацију ризика за повређивање.

ИСТУРЕНА ОДЕЉЕЊА МЕДИЦИНЕ СПОРТА

Нови Закон о спорту, који је ступио на снагу 04. фебруара 2016. године, поред осталих новина дефинише и то да се прегледи деце спортиста старости од 6 до 14 година реализују о трошку Републичког фонда за здравствено осигурање. С обзиром на чињеницу да у Србији нема довољно лекара спортске медицине, обим посла Завода се овим знатно повећао па се јавила потреба за отварањем истурених одељења медицине спорта. У сарадњи са Институтом за јавно здравље „Др Милан Јовановић Батут“ и Републичким фондом за здравствено осигурање, установљена су три иницијална региона где би Завод отворио своја истурена одељења. Тако су у првој фази отворена истурена одељења у Пироту, Чачку и Косовској Митровици у којима је до сада урађено више хиљада спортско-медицинских прегледа.

НОВО РУХО ОДЕЉЕЊА ЗА ФИЗИКАЛНУ МЕДИЦИНУ И РЕХАБИЛИТАЦИЈУ

Пратећи нове трендове савременог доба али и реалне потребе наших спортиста и рекреативаца, Завод интензивно ради на развоју и унапређењу свих релевантних сегмената а посебно одељења за физикалну медицину и рехабилитацију. Од оснивања прве амбуланте за рехабилитацију 2011. године, утврдили смо да су потребе корисника много веће. Зато смо кренули у реорганизацију па је потпуно нова димензија сегмента за физикалну медицину и рехабилитацију достигнута 2015. и 2016. године када је набављена нова опрема и уређен простор са преко 100 квадратних метара у предивном амбијенту Дома спортова преуређен само за ову намену.

Систем спорта једне државе је сложен механизам који мора да се редовно анализира и прати како би успешно функционисао. Да би се добила јасна слика и урадила неопходна анализа стања једног таквог система неопходно је имати на располагању довољно података.

У жељи да систем спорта у Србији функционише што успешније, Влада Републике Србије, заједно са Министарством омладине и спорта, одлучила је да активности прикупљања података и анализу стања на терену повери Заводу за спорт и медицину спорта Републике Србије.

Тако је у Закону о спорту из 2011. године по први пут дефинисано да Завод, поред осталих, обавља и делатности вођења матичних евиденција у области спорта, као и надзора над стручним радом у области спорта.



РЕНОВИРАН ХОТЕЛ „ТРИМ“

Хотел „Трим“, у самом срцу комплекса Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије, функционално је повезан са читавим спортским комплексом Завода, па је зато погодан за кондиционе припреме спортиста.

У протеклој години прошао је кроз процес реконструкције и замене столарије па је сада спреман да прими нове госте.

Окружен шумом, хотел представља право место за све оне који би да побегну од градске вреве и проведу време окружени природом. Капацитет хотела је 56 кревета распоређених у две смештајне јединице, а у понуди хотела су једнокреветне и двокреветне собе, апартман, сала за теоретску наставу, ресторан и летња башта капацитета за 120 гостију.

НАЦИОНАЛНЕ ЕВИДЕНЦИЈЕ

Иницијално матичне, евиденције су новим Законом о спорту, усвојеним у фебруару 2016. године, преименоване у Националне евиденције.

Националне евиденције представљају електронску базу података која садржи информације о спортским објектима, организацијама у области спорта, предузетницима у спорту, категорисаним и другим спортистима такмичарима, спортским стручњацима и стручњацима у спорту, затим информације о великим међународним спортским приредбама у Републици Србији, програмима и пројектима којима се остварује општи интерес у области спорта, реализаторима програма, а нови Закон дефинише још две нове евиденције, резултате спортиста и националних спортских репрезентација Републике Србије на великим међународним спортским такмичењима и националним спортским такмичењима и физичке спортске повреде и начине њиховог лечења врхунских спортиста и спортиста националних спортских репрезентација.

НАДЗОР НАД СТРУЧНИМ РАДОМ У ОБЛАСТИ СПОРТА

Као поверени посао Завода, надзор над стручним радом у области спорта дефинисан је Законом о спорту из 2011. године. Две године касније објављен је Правилник о обављању надзора над стручним радом у области спорта, а почетком 2014. године су издате легитимације спортским стручним надзорницима Завода.

Са реализацијом надзора Завод је кренуо у јануару 2015. године и до данас је урађено 246 надзора спортских организација на територији читаве Србије.

Надзор над стручним радом у области спорта ће омогућити да се систем спорта усклади са законски дефинисаним стандардима као и да се стручни рад у спорту подигне на један виши ниво и усклади са савременим научним светским тенденцијама. Надзор над стручним радом подразумева редовно надгледање стручног рада али и асистенцију и стручну подршку организацијама у области спорта.

ПЛАН ГЕНЕРАЛНЕ РЕГУЛАЦИЈЕ СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНОГ ЦЕНТРА „КОШУТЊАК“

Скупштина града Београда усвојила је на седници 24. октобра 2014. године План генералне регулације Спортско-рекреативног центра „Кошутњак“, чиме се стичу услови за проширење спортских капацитета Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије. Спортско-рекреативни центар „Кошутњак“ спада у ред ретких конзистентних и целовитих урбаних простора Београда. Концепт плана, којим је обухваћена површина од око 85 хектара, треба да омогући континуитет у развоју савременог врхунског и масовног спорта и формирање активне градске зоне спорта, рекреације и одмора, уз задржавање природних и еколошких потенцијала.

РЕКОНСТРУКЦИЈА СПОРТСКОГ КАМПА „КАРАТАШ“

Спортски камп „Караташ“ је велики спортски комплекс у општини Кладово који се простире на површини од 16 хектара поред самог Дунава, на излазу из Ђердапске клисуре, на граници са Румунијом. Од 2014. године, када је Завод постао корисник кампа, до краја 2016. године, Спортски камп „Караташ“ је прошао кроз две фазе реконструкције у оквиру којих су изграђена три смештајна објекта, зграда теретане са стреч салом, а реконструисани су и сви спортски терени на отвореном.

Читава досадашња реконструкција урађена је у сарадњи са, и уз велику финансијску подршку Министарства омладине и спорта Републике Србије, а Завод и Министарство су већ кренули у припрему треће фазе реконструкције у оквиру које ће бити изграђена још два смештајна павиљона. Када се буде завршила реконструкција, спортски камп „Караташ“ ће засијати пуним сјајем и постати модеран спортски центар где ће моћи да бораве и тренирају не само врхунски спортисти, већ и млађе селекције и сви они који се спортом баве рекреативно.





БИОМЕХАНИЧКА ЛАБОРАТОРИЈА

Набавком најсавременијег 3Д система камера за кинематичку анализу кретања и покретањем неколико развојних пројекта у циљу развоја одговарајућих протокола, пуштена је у рад једна од првих и најопремљенијих спортских биомеханичких лабораторија у Србији. Овим кораком Завод креће са новим концептом тестирања усмереним на боље сагледавање потреба спортиста, али и свих осталих корисника. Спортисти имају могућност да током редовних прегледа и тестирања изврше валидну и свеобухватну процену ризика за настанак повреде, односно, да прате процес рехабилитације и изврше објективну процену када су спремни за повратак на спортске терене. Осим тога, за потребе процене специфичних техничких кретања која значајно одређују успешност у различитим спортовима, применом 3Д кинематичког система камера може се на прецизан и објективан начин процењивати квалитет извођења различитих моторичких активности.

Шта то проузрокује повреде и бол? Колика је ефикасност тренажних или рехабилитационих процедура којима смо изложени? Када да започнем са нормалним тренингом? Који су моји ризици за повређивање?

Превелико и једнострано оптерећење, слабост мишићних група, прекомерна тежина тела, лоше животне навике доводе до функционалних поремећаја и структуралних девијација унутар система за кретање узрокујући различите промене у држању тела и проблеме током кретања. Како бисмо на успешан начин извршили дијагностику, превенцију и корекцију одређених структуралних и функционалних дисбаланса, али и одговорили на сва претходно постављена питања, потребно је извршити свеобухватну процену функције локомоторног система. Свеобухватна процена функција система за кретање, која је стандардно заступљена у дијагностичкој понуди Завода, од скорије је у великој мери унапређена укључивањем 3Д кинематичке анализе постуралног статуса у статичким условима и кретању.

3Д КИНЕМАТИЧКА АНАЛИЗА ПОСТУРАЛНОГ СТАТУСА

Статичке постуралне анализе извршене применом 3Д кинематичког система камера обезбеђују нам прецизне информације о структуралним девијацијама унутар кинетичког ланца као и симетрије различитих страна тела.

Проценом постуралног статуса могу се утврдити усклађености најважнијих сегмената тела: стопала и скочни зглобови, колена, лумбално-карлични појас, горњи део леђа, рамена, глава и врат.

Статичке постуралне анализе представљају први корак у процени и неуромишићних функција и биомеханичких карактеристика тела и сегмената тела које касније омогућавају креирање квалитетнијих тренажних програма за функционалне корекције.

3Д КИНЕМАТИЧКА АНАЛИЗА ПОСТУРАЛНОГ СТАТУСА У КРЕТАЊУ

Међутим, за још јасније откривање узрока дисфункције локомоторног система, препоручује се и процена основних моторичких кретања. 3Д кинематичка процена квалитета извођења основних моторичких кретања представља један од основних стубова интегралног процеса тестирања. Ове анализе нам омогућавају праћење релација мишићна сила-дужина, слагање мишићних сила, зглобне покрете унутар целог кинетичког ланца. Ове процене омогућавају нам да откријемо иницијалне постуралне промене и потенцијалне прекомерно или недовољно активне мишиће током извођења природних облика кретања. Коришћењем специјално одабране батерије тестова који укључују различите природне облике

кретања, током ових процена на различите начине се оптерећује локомоторни систем човека и на бољи начин се процењује његово функционисање. Процена статичких девијација и асиметрија, удружена са идентификованим динамичким функционалним недостацима применом високо прецизне и објективне 3Д кинематичке опреме омогућава нам да добијемо ширу слику о биомеханици тела човека. За разлику од субјективних или 2Д процена, 3Д кинематичка анализа обезбеђује прецизне податке о усклађености нашег система за кретање у свим анатомским равнима.

ПРОЦЕНА НЕУРОМИШИЋНЕ ФУНКЦИЈЕ

Процена мишићне функције представља једну од главних компоненти процене функције локомоторног система. У Заводу за спорт и медицину спорта већ 5 година је у примени тестирање мишићне функције применом савременог изокинетичког динамометра.

Ова метода представља златни стандард у процени мишићне функције. Изокинетичким тестирањем је могуће проценити мишићну јачину и мишићне балансе применом различитих типова контракција, брзина и опсега покрета. Једна од важних предности овог тестирања је та што са једноставним подешавањима омогућава тестирање мишићне функције у свим најважнијим зглобовима у телу. Процена мишићне јачине применом изокинетичког динамометра заједно са 3Д проценом постуралног статуса омогућава прецизну процену узрока слабости који могу бити присутни у локомоторног систему човека, као и идентификацију ризика за повређивање.



Познато је да од нивоа техничких вештина у великој мери зависи економичност и ефикасност извођења наших кретања. То конкретно значи да осим побољшања наших физичких способности, унапређење нивоа технике у великој мери утиче извођење наших спорских перформанси. Унапређење техничких вештина је посебно изражено у савременом врхунском спорту где најситнија побољшања утичу на постизање жељених спорских резултата и освајање медаља. Набавком 3Д кинематичког система и усавршавањем стручњака у пољу биомеханике испунили су се услови за процену нивоа различитих техничких вештина (од базичних кретања као што су трчање, скакање до сложених и специфичних активности нпр. скокови у воду, разни гимнастички покрети, различита атлетска кретања и сл.) и квалитета извођења кретања од којих зависи успех у спорту. Наши спортисти ће од ове године имати јединствену прилику да тестирају своје вештине с обзиром да су услови које нуди лабораторија за биомеханичка тестирања јединствени у овом делу Европе.



ФИЗИКАЛНА МЕДИЦИНА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА

Установа са традицијом дужом од 60 година данас може с поносом да се похвали да је достигла висок ниво професионалности и то у свим сегментима које модерна медицина спорта захтева.

Бескрајне могућности у погледу организације и спровођења физичких активности у затвореним објектима и на отвореном, комплетна услуга превентивних и специјалистичких прегледа, дијагностике и спортске психологије са једне стране и бројних услуга у области моторичких истраживања и аналитике у спорту са друге, чини Завод компактном и јединственом целином. Пратећи нове трендове савременог доба али и реалне потребе наших спортиста и рекреативаца, радимо интензивно на развоју и унапређењу свих сегмената а посебно одељења за физикалну медицину и рехабилитацију. Након оснивања прве амбуланте за рехабилитацију током 2011 године, потребе су се значајно промениле у Заводу на захтев многобројних корисника. Потпуно нова димензија поменутог одељења је достигнута 2015. и 2016. године када је комплетан простор са преко

100 квадратних метара, у предивном амбијенту Дома спортова, преуређен само за ову намену.

Пратећи комплексан, мултидисциплинарни приступ дијагностици и процени стања коштаног – мишићног система, тим Завода спроводи све што савремени трендови данас захтевају: комплетан преглед са обавезним утврђивањем постуралног статуса, спровођење разних облика физикалних терапија и процедура попут електро, магнето, ласер, шоквејв терапије, кинезитерапије али и корективних вежби под будним надзором професионалних кадрова. Потребе за стандардним процедурама су свакодневне и зависе од саме потологије и приступа. Комбинација постојећих процедура магнета, ласера и електро терапије даје сјајне резултате у пракси уз добру претходну дијагностику и редовно спровођење процедура. Једна од најчешћих терапија у спортској медицини је управо шоквејв и то код свих оних стања која су праћена болом, хроничних упала тетива и хроничних стања, калцификата, озбиљних повреда у спорту попут руптура у фрактура, итд.

Искорак напред је учињен у Заводу набавком напреднијих терапијских опција које данас у модерном свету медицине спорта омогућавају бржи ефекат терапија, а спортисте и рекреативце враћају омиљеним активностима у најкраћем могућем року.

Завод је своју понуду обогатио током 2016. године новом технологијом **INDIBA activ cell**, која је омогућила бројним корисницима да осете сјајне ефекте ове неинвазивне методе. Proionic System својим стимулативним дејством обнавља физиолошку електричну активност ћелија те стимулише природни механизам лечења и опоравка ткива на фреквенци од 448 kHz што је и основа терапије познате као **Indiba activ cell therapy**. Дуго низ година примењивана и чувана у свету врхунског спорта, ова терапија сада је доступна апсолутна свима а не само врхунским спортистима у Заводу за спорт и медицине спорта РС.

Индикације за примену су мускуло – скелетне повреде (контузије мишића, нерава и зглобова, дисторзије зглобова, дистензије мишића и лигамената, руптуре мишића и тетива, луксације зглобова, стања након прелома костију,...), обољења зглобова (запаљенске и дегенеративне природе попут артрозе, спондилозе, синовитиса, бурзитиса, периартритиса,...), запаљенски процеси праћени болом у екстремитетима и кичменом стубу (сервикалгија, дорзалгија, лумбаго, дискус херније, ишијалгије, синдром карпалног тунела, тензионе главобоље,...), дренажа едема, ресорпција хематома, зарастање ожиљака, лечење спортских повреда. У предивном амбијенту Кошутњака на многобројним теренима на отвореном, свим корисницима наших капацитета се пружају услови за рекреацију на чистом ваздуху, далеко од градске гужве и центра Београда.

Познајући потребе наших спортиста и верних корисника услуга, Завод је још једном направио искорак напред крајем 2016 године куповином балона са системом пречишћеног ваздуха познат као „Bubble Pure Air System“. Имајући у виду проблем који спортисти данас често имају са дисањем пре свега због осетљивости према разним алергенима, рамишљало се о могућностима примене неке испробане технологије коју напредни свет медицине спорта већ увелико примењује.

Велику популарност балон стиче у свету, пре свега, својим занимљивим и атрактивним дизајном али

и доказаним ефектима на здравље о чему сведоче бројни спортисти који га редовно користе. Филтер на балону омогућава задржавање ситних честица прашине, алергена, полена, бактеријских агенаса те је простор балона као средина оптималан за вежбање свих оних који имају проблем са дисањем или алергије према различитим алергенима. У оваквим условима, примећен је позитиван ефекат током физичке активности без погоршања функције дисања (99,95% чистог ваздуха се налази у балону), примећено је побољшање физичке перформансе смањењем количине CO₂ у ваздуху самог балона, елиминација озона и смањење VOC до дозвољених граница, смањује се ниво тешких метала које удишемо преко ваздуха, а уочава се и позитиван ефекат током напорних тренинга који се манифестује бржим опоравком (редукција лактата 22% и гликемија 10% након стрес теста). Такође постоји могућност спровођења физикалних терапију у самом балону са dobrим резултатима уколико се спроводе у континуитету и што је најважније, без контраиндикација и нежељених ефеката.

У свету врхунског спорта познат као најиновативнији метод рехабилитације спортиста (активно – у виду тренинга или пасивно – релаксациона масажа), балон се користи при осмишљавању индивидуалних програма вежбања уз инструкције персоналних тренера, за опоравак након напорног тренинга или за потребе физикалне терапије и спортске масаже.



Које су предности у примени Indiba activ cell терапије (три терапијска ефекта):

1. **биостимулација** (не-термални ефекат у ткивима и ћелијама и повећање ћелијског метаболизма)
2. **васкуларизација** (повећање протока крви, оксигенације ћелија и ткива, убрзавање дренаже ткива, појачање метаболизма ћелија)
3. **хиперактивација** (загревање, регенерација и ресструктурирање у ткивима, позитиван ефекат чак и код хроничних стања попут артритиса као и код старих повреда праћених фиброзним променама).

„Bubble Pure Air System“ је омиљен код спортиста јер побољшава спортску перформансу контролишући ниво CO₂ у ваздуху балона оптимизује време опоравка редукујући ниво лактата (22 %) природним путем покреће механизам ревитализације ћелија попут природног третмана (anti – aging treatment) због чега се користи и у дерматологији



СПОРТСКИ КАМП „КАРАТАШ“

Спортски камп „Караташ“ се налази у општини Кладово, у источној Србији, на самом улазу у Ђердапску клисуру. Читав комплекс се простире на више од 15 хектара земље и налази се на самој граници са Румунијом. То је веома позната дестинација за спортске припреме младих селекција и клубова са читавом пропратном инфраструктуром за више од 20 спортова: отворени и затворени спортски терени, отворени и затворени базен, теретана, стрељана, смештајни капацитети и ресторан.

Одлуком Владе Републике Србије, 2014. године омладински камп „Караташ“ је дат на управљање Заводу за спорт и медицину спорта Републике Србије, чиме започиње нова ера у развоју овог кампа.

Имајући у виду да је претходних деценија врло мало новца улагано у одржавање спортског кампа „Караташ“, саму реконструкцију је могуће реализовати једино по фазама.

Закључком Владе Републике Србије у јуну 2015. године Заводу за спорт и медицину спорта Републике Србије, као кориснику, одобрена је прва

фаза реконструкције и изградње Спортског кампа „Караташ“. Исте године су Министарство омладине и спорта и Завод издвојили значајна средства, која су усмерили на реконструкцију кампа, а све са циљем стварања бољих услова за наше младе и перспективне спортисте.

Тако је завршена прва фаза, у оквиру које је изграђен нови смештајни павиљон и теретана са стреч салом, која је опремљена најмодернијим фитнес справама. Реконструисана су два спортска терена као и трим стаза дужине 1200 метара.

Са другом фазом реконструкције је започето почетком 2016. године, а већ у децембру исте године Караташ је добио још два нова објекта, један смештајни објекат и управну зграду, и реновирани су сви спортски терени на отвореном.

Завод је већ кренуо у припрему треће фазе реконструкције у оквиру које ће бити изграђена још два смештајна павиљона, а у наредне три до четири године, када се буде завршила реконструкција свих капацитета, спортски камп „Караташ“ ће засијати



пуним сјајем и постати модеран спортски центар, водећи не само у Србији већ и у читавом региону. Овакав центар ће бити у могућности да пружи све што је неопходно за боравак и припреме не само перспективних спортиста, већ и осталих репрезентативних категорија. Замисао Завода је да све услуге које су на располагању спортистима у оквиру комплекса Завода у Београду, буду

доступне и свим спортистима који буду боравили у Караташу. С тим у вези, спортистима ће бити омогућено да и у Караташу обаве спортско-медицинске прегледе, контролу тренираности, као и психолошка тестирања, по истим протоколима који се примењују у лабораторијама Завода у Београду.

Пројекат за извођење реконструкције и изградње Омладинског спортског кампа „Караташ“ у Кладову урађен је у складу са Законом о планирању и изградњи и важећим стандардима и нормативима који се примењују при изградњи овакве врсте објеката.

Планови како Завода, тако и Министарства омладине и спорта, али и Владе Републике Србије за Спортски камп „Караташ“ су велики и опсежни. Свесни смо да је улагање у Караташ улагање у будућност спорта у Србији и настојимо да корак по корак, све планове спроведемо у дело.

Спортски камп КАРАТАШ

Ђердапски пут 66, Кладово

факс: +381 19 809 036 ; тел: +381 19 809 009

e-mail: kamp.karatas@rzsport.gov.rs



ХОТЕЛ „ТРИМ“

Хотел „Трим“ функционално је повезан са читавим спортским комплексом Завода, због чега је погодан за кондиционе припреме спортиста. Окружен је шумом и представља праву оазу мира. Капацитет му је 56 кревета распоређених у две смештајне јединице, а у понуди хотела су једнокреветне и двокреветне собе, апартман, сала за теоретску наставу, ресторан и летња башта капацитета за 120 гостију. Архитектура, уређеност простора и израда намештаја у складу са прописаним стандардима, обезбеђују неопходан комфор гостима у току боравка. Опремљеност кухињског блока и стручност лица је на високом нивоу што омогућава припремање хране према индивидуалним потребама спортиста, а све у складу са ХАСАП (Hazard Analysis and Critical Control Points) системом квалитета који је у хотелу успостављен 2014. године.

Иако је хотел „Трим“ превасходно профилисан за смештај спортиста, у њему врло често бораве и рекреативци и други посетиоци.

Стратегија пословног менаџмента хотела „Трим“ и Завода за спорт и медицину спорта Републике

Србије је висок квалитет услуга и удобан и квалитетан смештај гостију, због чега је у току 2016. године управа Завода иницирала адаптацију хотела „Трим“ и депанданса, на коме је извршена потпуна адаптација крова и замењена је столарија, док је у оквиру Хотела „Трим“ постављена нова водоводна мрежа и уведена интернет бежична линија.

Новина је и игралиште за децу у башти ресторана хотела са модерним мобилијаром начињеним од природних материјала, које се идеално уклапа у природну околину.

Хотелски комплекс позициониран је у самој близини трим стазе, Дома спортова и осталих савремених отворених и затворених објеката спортске намене.

У протеклој години хотелске капацитете је користило 1300 домаћих и 1649 страних спортиста, који су у хотелу боравили као чланови селекција: Русије, Италије, Грчке, Чешке, Израела, Румуније, Хрватске.



ОТВОРЕНО ПЛИВАЛИШТЕ

Завод поседује комплекс отворених базена са свом неопходном пратећом инфраструктуром. Комплекс обухвата пет базена и то: олимпијски, школски, рекреативни, дечији и базен за скокове у воду. Поред олимпијског базена се налазе трибине које су капацитета 650 места, а у склопу самог комплекса се налази и управна зграда, амбуланта, теретана, терен за одбојку на песку, ресторан и два кафића.

Завод заиста улаже велике напоре да подигне ниво услуга према спортистима и корисницима

Националног тренинг центра и да на Кошутњаку направи кућу српског спорта. С тим у вези, у овој години су извршена велика улагања у отворено пливалиште како би се створили што бољи услови за све кориснике. Извршена је комплетна реконструкција школског базена (направљен је технички канал око базена, постављени су стартни блокови, урађена је комплетна расвета у и око базена), реконструисане су и свлачионице са тоалетима на нивоу Б.

У периоду од септембра до почетка купалишне сезоне преко олимпијског базена се подиже балон. Овај простор је на располагању Ватерполо савезу Србије, Пливачком савезу Србије, спортским и рекреативним пливачким клубовима, као и грађанству. У склопу базена се налази и затворени објект са свлачионицама капацитета за 200 корисника, које могу користити и инвалидна лица.

