

UTICAJ SEKSUALNIH AKTIVNOSTI NA IZDRŽLJIVOST I SPORTSKE PERFORMANSE

Sažetak

Ovaj rad pokušava da rasvetli problem percepcije seksualnih aktivnosti sportista dugoprugaša pre izlaganja fizičkom opterećenju. Grupa koja je odgovarala na pitanja iz upitnika činila je 62-oje brzih hodača i dugoprugaša iz 6 evropskih zemalja, starosti 32 ± 8 godina. Upitnik je bio sastavljen od 8 pitanja zatvorenog tipa sa još dodatnim pitanjima. Više od 90% ispitanika pretpostavlja da upražnjavanje seksualnih aktivnosti 12 časova pre izlaganja naporima nema uticaja na kvalitet sportskih performansi. 40% ispitanika koji su se takmičili odmah nakon upražnjavanje seksualnih aktivnosti su prijavili loše raspoloženje tokom izlaganja opterećenju. Kada su u pitanju aerobna opterećenja nema prijavljenih loših osećanja ili promene srčanog ritma kod ispitanika. Tako da ne možemo sa sigurnošću tvrditi da upražnjavanje seksualnih aktivnosti pre izlaganja opterećenju ima pozitivan ili negativan uticaj na kranje performanse sportista.

Ključne reči: seksualni odnos, opterećenje, srčani ritam, pitanje