

A rezisztencia edzés szükségességének megnyilvánulása a hazai sportoló nők erő-sebesség profiljában

Pálinkás Gergely, Béres Bettina, Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Petridis Leonidas

Testnevelési Egyletem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: palinkas.gergely@tf.hu

Bevezetés

A robbanékony erő mérésére a hétköznapi gyakorlatban leggyakrabban erőplaton végzett felugrások próbát alkalmaznak. Ez a vizsgálat a sportolók aktuális állapotát jól mutatja, azonban az egyéni erő-sebesség összefüggések vizsgálatára nem alkalmas. Az erő-sebesség profilok meghatározása különböző ellenállásokkal végzett felugrásokkal végezhető. Ezzel a módszerrel a mechanikai teljesítményt alkotó komponenseire tudjuk bontani és az aktuális állapotot össze tudjuk hasonlítani egy elméleti optimális állapottal a vizsgált személy képességeinek tükrében. Különböző sportágakat űzők esetében a kifejtett erő, valamint sebesség értékek eltérnek, erőhiányos, sebességhiányos, illetve optimális profilokat eredményezhetnek. Jelen munka célja elemezni tapasztalatainkat az általunk vizsgált női sportolók erő-sebesség profiljairól.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során felnőtt nőket vizsgáltunk kézilabda (n=24), röplabda (n=12), atlétika (n=3), olimpiai súlyemelés (n=4) és CrossFit (n=25) sportágakból. A vizsgált személyek ellenmozgásos felugrásokat (CMJ) végeztek erőmérő platon külső ellenállás nélkül, majd a testtömegük 25, 50, 75 és 100%-ával. A vizsgálat során mért mechanikai mutatók segítségével meghatároztuk az erő-sebesség profiljukat, kiszámítottuk az erő-sebesség görbe optimális meredekségét és a kettő összevetéséből pedig az erő-sebesség imbalanszokat. Az imbalanszok alapján megvizsgáltuk a különböző képzettségű sportolók mintázatát.

Eredmények

Az imbalansz értékek a vizsgált sportágakban a következőképpen alakultak: kézilabda $31 \pm 14\%$, röplabda $22 \pm 10\%$, atlétika $10 \pm 12\%$ CrossFit $20 \pm 16\%$, olimpiai súlyemelés $19 \pm 4\%$. Az értékeken kívül azoknak irányát is vizsgálva, a kézilabda és a röplabda játékosok esetében egyértelmű erőhiányt találtunk. CrossFit-et űző nők között egyesek fordultak elő enyhén erőhiányos és sebességhiányos profilt mutató sportolók. Az atléták profiljai voltak legközelebb az optimálishoz, míg az olimpiai súlyemelés esetében, ahol az erőfejlesztés hangsúlyosabb, optimális, vagy enyhén sebességhiányos profilok voltak jellemzők.

Következtetések

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a különböző sportágakat űzők erő-sebesség profilja között számottevő eltérést tapasztaltunk. Az optimális robbanékonyerő fejlesztő munkához ezen profilok ismerete nagyban hozzájárul. A csapatsportágakban tapasztalt jelentős és egyértelmű erőhiány az erőfejlesztés hiányosságaira utalhat, a megfelelő képzés biztosítása érdekében a sportolóknak nagyobb hangsúlyt érdemes fordítani a rezisztenciaedzésre.

Kulcsszavak: olimpiai súlyemelés, erőmérés, CrossFit, rezisztencia edzés, erő-sebesség profil