

ELŐADÁS KIVONATOK

1. Györe István

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

Az állóképességet meghatározó tényezők

Az állóképesség az anyagcsere, a légzőrendszer, a szív- és keringési rendszer, valamint a hormonális és az idegrendszer működésétől függ. A szervek és szervrendszerek koordinált működése teszi lehetővé a gazdaságos energiamozgósítást és felhasználást. Az ingerek gyakoriságától és intenzitásától függ (a genetikai adottságok mellett), hogy az egyes szervrendszerek hogyan alkalmazkodnak (adaptálódnak) a fizikai aktivitáshoz. Terheléses vizsgálatok során a szervezet adott intenzitású terhelésre bekövetkező élettani válaszreakciókat mérjük, illetve értékeljük. Az előadás célja felnőtt és utánpótláskorú sportolók terheléses vizsgálata során mért állóképességi mutatók bemutatása, amely a biológiai fejlődésből, illetve az edzés adaptációból erednek.

2. Fülöp Tibor

Sportorvosi Központ, Budapest

Az állóképesség edzői és diagnosztikai megközelítése

Manapság egyre több szakkönyv és képzési lehetőség áll rendelkezésre annak, aki az erőnléti edzés témakörében el szeretne mélyedni. Azonban míg az erő és a gyorsaság hangsúlyosan jelenik meg, nagy hiányosságok mutatkoznak az állóképesség fogalmának értelmezése, jelentőségének megítélése és fejlesztésének gyakorlata területén, különösen a csapatsportokban. Mivel jól definiálható és mérhető képességről beszélünk, mely minden sportágban kiemelt jelentőséggel bír, érdemes behatóbban foglalkozni vele.

3. Murlasits Zsolt¹, Kneffel Zsuzsanna²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

Az egyidejűleg végzett állóképességi és erőedzés vizsgálata

A legtöbb sportágban mind az állóképesség, mind az erő kifejtés meghatározó szerepet játszik a sportteljesítményben, így ezen képességek egyidejű fejlesztése elengedhetetlen az eredményességhez. A sportspecifikusság alapelve szerint, azonban ezen képességek egyidejű fejlesztése elkerülhetetlen gyakorlati problémákat vet fel, amit először az 1980-as években kezdtek tanulmányozni a sporttudománnyal foglalkozó kutatók. Legújabb ismereteink szerint az egyidejűleg végzett állóképességi- és rezisztencia edzés negatívan befolyásolja a rezisztencia edzés (maximális erő és hipertrófia) adaptációját, az azonos edzésterheléssel végzett tisztán rezisztencia edzésekhez képest. Előadásunkban ezzel a problémával foglalkozunk és saját, valamint más vizsgálati adatok alapján, bemutatjuk ezen problémái okait, továbbá lehetséges megoldásokat kínálunk arra, hogy az edzők, versenyzők hogyan tudják minimalizálni az ebből következő negatív hatásokat.

4. **Ihász Ferenc**

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Sporttudományi Intézet, Szombathely
Laboratóriumban mért keringési és légzési jellemzők értelmezése, csapatsportolók esetében

Nemzetközi (de akár a hazai bajnokságban) versenyen zajló kosárlabda, kézilabda játék során a játékosok 3500 és 6100 méter közötti távolságot tesznek meg a játék helyzetétől és taktikájától függően. A labdarúgás esetében az idő és az egyéb szabályok okán ezek a jellemzők különböznek. A nagy intenzitású mozgások terjedelme 1 – 4 másodperc és átlagosan 20 – 25 másodpercenként fordulnak elő. Több szerző munkája igazolja, hogy a játékosok több, mint 1000 irány- és tempóváltást hajtanak végre egy játék során. Ezért a modern kosárlabda és a kézilabda, labdarúgás élettani követelményeinek azonosítása elengedhetetlen, egy megfelelő felkészülési program kidolgozásához és megvalósításához. A csapaton belüli pozíciók (védő, támadó, center, beálló, szélsők) között jelentős különbséget figyeltek meg az egyes mozgásfajták intenzitását és gyakoriságát tekintve. A védők tevékenysége ilyen szempontból a legösszetettebb, mármint a légzés, keringés, támasztotta követelményekkel szemben.

A legtöbb szakaszos terheléssel járó csapatsport legfontosabb élettani követelménye az a képesség, hogy ismételten, rövid időn belül, maximális tevékenységet végezzen, gyors helyreállítást követően.

5. **Wilhelm Márta**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
Az állóképesség életkori sajátosságai

A dogma szerint az állóképesség bármely életkorban változtatható. Bár a megállapítás nem vesztett tartalmából, tudott, hogy az adaptáció és a deadaptáció mértéke is egyénfüggő, amelyet számos tényező befolyásol. Többek között – a genetikai potenciál mellett az – egyén egészségi, fittségi állapota is. Az egyén szempontjából azonban az egyik leglényegesebb tényező az életkor. A progresszív és regresszív életkorokban az alkalmazkodóképességet alapvetően befolyásolja az anyagcsere aktuális állapota, amely azonban a hormonrendszer hatékonyságától is függ. Az előadás azokat a nemi, fittségi, endokrinológiai tényeket ismerteti, melyek mindenkor állóképességünket jelentősen behatárolják.

6. **Erdene Tamulin Szonja**

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs
Az állóképesség pszichológiai vonatkozásai

A mentális állóképesség lehetővé teszi számunkra, hogy sikeresen megbirkózzunk az élénk gördülő kihívásokkal és akadályokkal úgy, hogy reálisan értelmezzük és közelítjük meg azokat, és befolyásolja a teljesítményt és a jóllétet. Ez a képességünk számos pszichológiai tényezőtől függ, mint a stresszkezelés, a motiváció, a koncentráció és az önbizalom. Az, hogy minél hatékonyabban cselekedjünk, küzdjünk és tartsunk ki a kitűzött cél érdekében

olykor rendkívül nehéz feladat, azonban különböző pszichológiai módszerekkel fejleszthető.

7. **Sárszegi Zsolt**

Pécsi Tudományegyetem, Szívgyógyászati Klinika, Pécs

Ergometria, spiroergometria szerepe a sportkardiológiai diagnosztikában

Sportkardiológiai szűrések során az ergometria célja a teljesítőképesség meghatározásán túl a rejtett, potenciálisan veszélyt jelentő kardiovaszkuláris eltérések diagnózisa. A fiatal sportolóknál coronaria anomáliák, idősebb korú sportolóknál atherosclerosis diagnosztikájában az algoritmus szerves része. Emellett egyre nagyobb szerepe van a gyakorta incidentálisan felfedezett ritmuszavarok elkülönítésében. Kamrai ritmuszavarok esetén a rizikó stratifikáció központi eleme az ergometria, mely alapján kiszűrhetőek az életet veszélyeztető kardialis eltérések.

8. **Martos Éva**

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

A sporttáplálkozás specifikumai állóképességi sportolóknál

A táplálkozásnak meghatározó szerepe van a sportteljesítmény szempontjából. Minden sportágcsoporthoz vannak olyan jellemzői, amelyek speciális táplálkozási igényeket támasztanak. Ilyen pl. súlycsoportos sportágaknál a befogyasztás kérdése, állóképességi sportágaknál a megfelelő energiaellátás biztosítása, a fáradás késleltetése, a verseny alatt gyakran fellépő gasztrointesztinális panaszok megelőzése, a gyomor-bélrendszer „edzése”, a folyadékpótlás. Az étrend-kiegészítők megválasztása is sportág-specifikus megközelítést igényel. Az előadásban főként ezek a kérdések kerülnek terítékre.

9. **Csanaky Lilla¹, Nagy Dóra², Melczer Csaba³**

¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Sporttáplálkozási és Hidratációs Tanszék, Pécs*

²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Edzéstudományi Tanszék, Pécs*

³*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioterápiás Kutatóintézet, Pécs*

Az edzés utáni szénhidrát visszatöltés hatása az állóképességi sportolók teljesítményére

A minta 30 fő, amatőr állóképességi sportolók (futás, triatlon) mindannyian. A kutatás során a célunk megvizsgálni, hogy miként befolyásolja a minta tagjainak sportteljesítményét az edzés utáni szénhidrát betöltés.

10. **Tékus Éva**

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

Molekuláris vizsgálatok az állóképességi mérések során

A molekuláris vizsgálatok egyre nagyobb teret hódítanak a teljesítménydiagnosztikai mérések során. Ezen vizsgálatok lehetővé teszik a mérési eredmények komplexebb értelmezését. Az állóképességi mérések kiegészítéseként legtöbbször vérminták analízise zajlik, de egyre gyakoribb a nem invazívan gyűjthető, alternatív testfolyadékok (például nyál) alkalmazása. Az előadás során az állóképességi mérésekhez fűződő leggyakoribb molekuláris vizsgálati módszereket szeretném bemutatni.

11. **Sántics Béla**

Utánpótláskorú labdarúgók állóképesség fejlesztése GPS nyomkövető rendszer segítségével

A fizikális alapképességek fejlesztése, egymással összhangban, felkészülési ciklusokban elrendezve, csapatrészek játékosok szerinti teljesítőképesség profiljának kidolgozása alapján, egyénre szabottan lehet igazán sikeres. A sorozatmérkőzések teljesítmény adatait figyelembe véve az előképzettségnek, az aktuális fittségi állapotnak megfelelően célszerű a terhelési összetevőket blokkrendszer keretében, progresszívan változtatni.

12. **László Szilárd**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

Élettani és biomechanikai paraméterek változása kettlebell sportban

2002 óta rendeznek a volt Szovjetunió országain kívül kettlebell (girja) sport versenyeket. Ezideáig részletesebb leíró kutatás egyik sportági gyakorlat (lökés, szakítás, hosszú ciklus) témakörében sem jelent meg. Kutatásunkban célul tűztük ki, hogy megvizsgáljuk a hosszú ciklus (long cycle) - mint kettlebell sport versenygyakorlat - szervezetre gyakorolt élettani és biomechanikai hatásait akut, 10 perces szimulált versenygyakorlatok lebonyolítása által, laboratóriumi körülmények között.