

Az aikido gyakorlás kardiovaszkuláris hatásai – egy pilot vizsgálat

Szabolcs Zsuzsanna Pszichológiai Doktori Iskola, ELTE PPK
Köteles Ferenc, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet,
ELTE

Fiatal Sporttudósok IV. Országos Konferenciája
2016.12.03.
Budapest



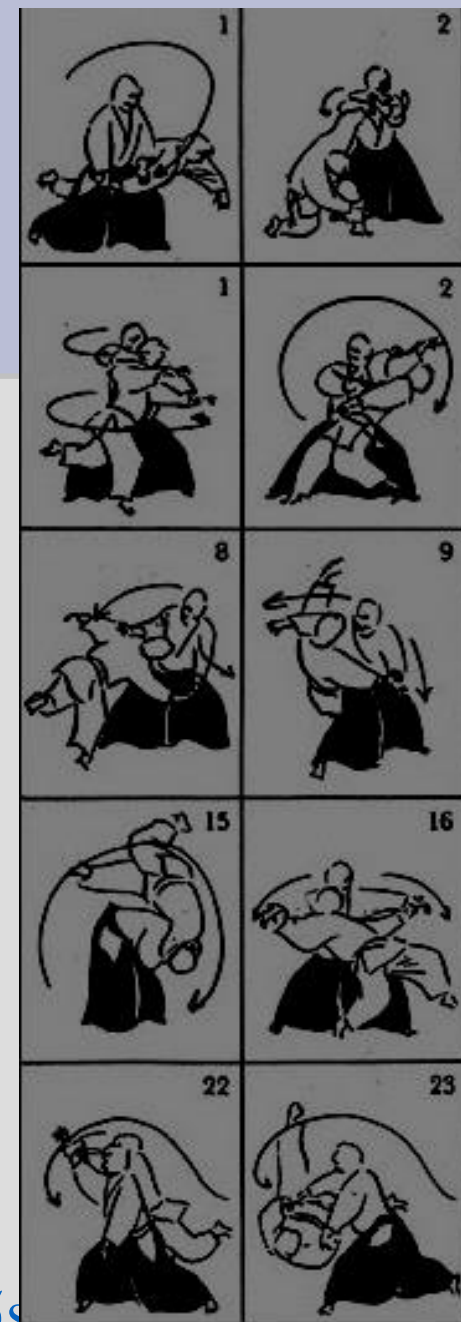
MI AZ AI-KI-DO?

- Önvédelem
- Támadó védelme
- Összhang
- Nincs verseny

•Hazánkban kb. 7000 fő

- <https://www.youtube.com/watch?v=0afWMLpO5oE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jFBly6hXWC8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NmQPdVM9bAg>
- https://www.youtube.com/watch?v=Ymtbdn_Hc38&t=395s

- Egész életen át tartó edzéslehetőség
- Sok középkorú gyakorló



AZ AIKIDO SPORTÉLETTANI VONATKOZÁSAI



Levés empirikus vizsgálat (Bin Bu et al. 2010)

Sentuna (2010)	Reakcióidő alacsonyabb haladó felnőtt aikidósoknál.
Bernacikov (2014)	Aikidósokra jellemző szomatotípus : endomorfia-mezomorfia.
Zetaruk et al. (2005)	Sérülések tekintetében: - az aikidónál a második leggyakoribb a sérülések száma (több harcművészetet vizsgálva), - leginkább a lágy szövetek és a felső végtagok sérülése jellemző.
Mroczkowski (2006, 2007, 2013)	Gerincferdüléssel fiúknál javítja a medence pozícióját, előredőlési szögét.
Litwinuk (2016)	Iskolásoknál javítja a fizikai fittséget .

AZ AIKIDO SPORTÉLETTANI VONATKOZÁSAI



Mit nem tudunk még?

•Az aikido gyakorlás fitsségi komponenseit:

- Izomerő
- Állóképesség
- Koordináció
- Kardiovaszkuláris hatás
- ...

Jelen kutatás célja a rekreációs céllal végzett aikido gyakorlás kardiovaszkuláris és kalóriafelhasználási vonatkozásainak feltárása.

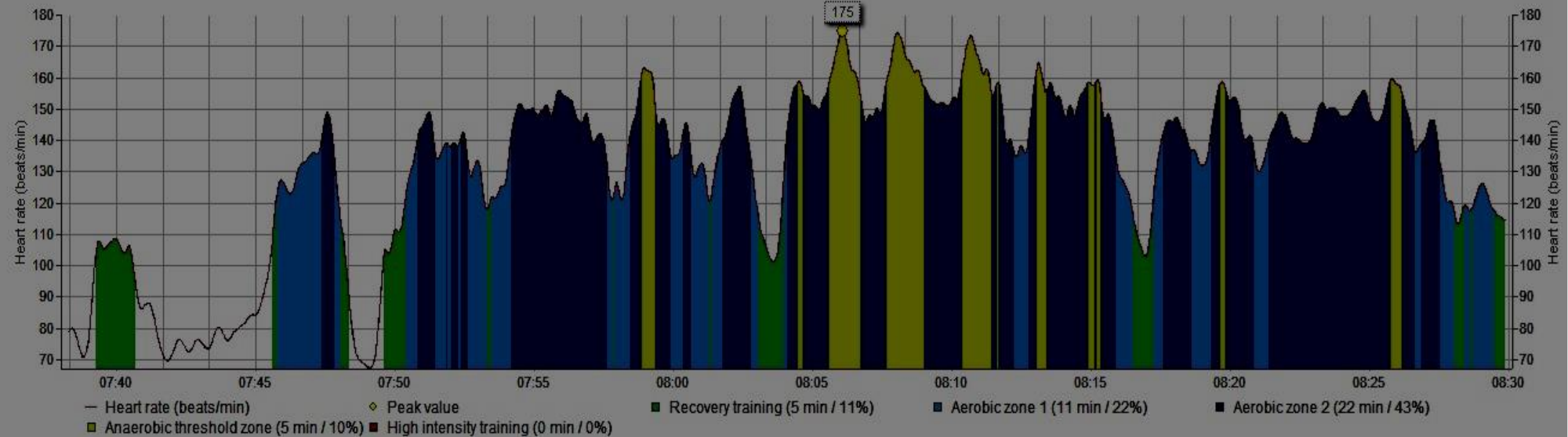
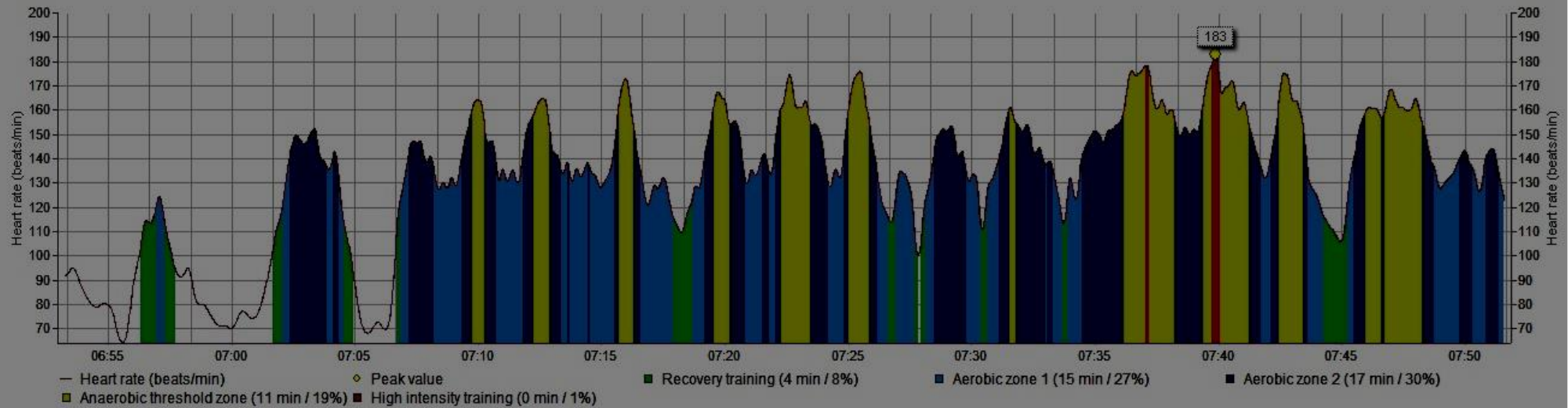
KARDIOVASZKULÁRIS HATÁSOK - CÉLPULZUSZÓNÁK TÜKRÉBEN -

CÉLZÓNA	MAX. PULZUS %-A
Regeneráló	50-60%
Fogyasztó	60-70%
Aerob	70-80%
Anaerob	80-90%
Veszélyes	90-100%

合氣道



EGY-EGY TIPIKUS EDZÉS



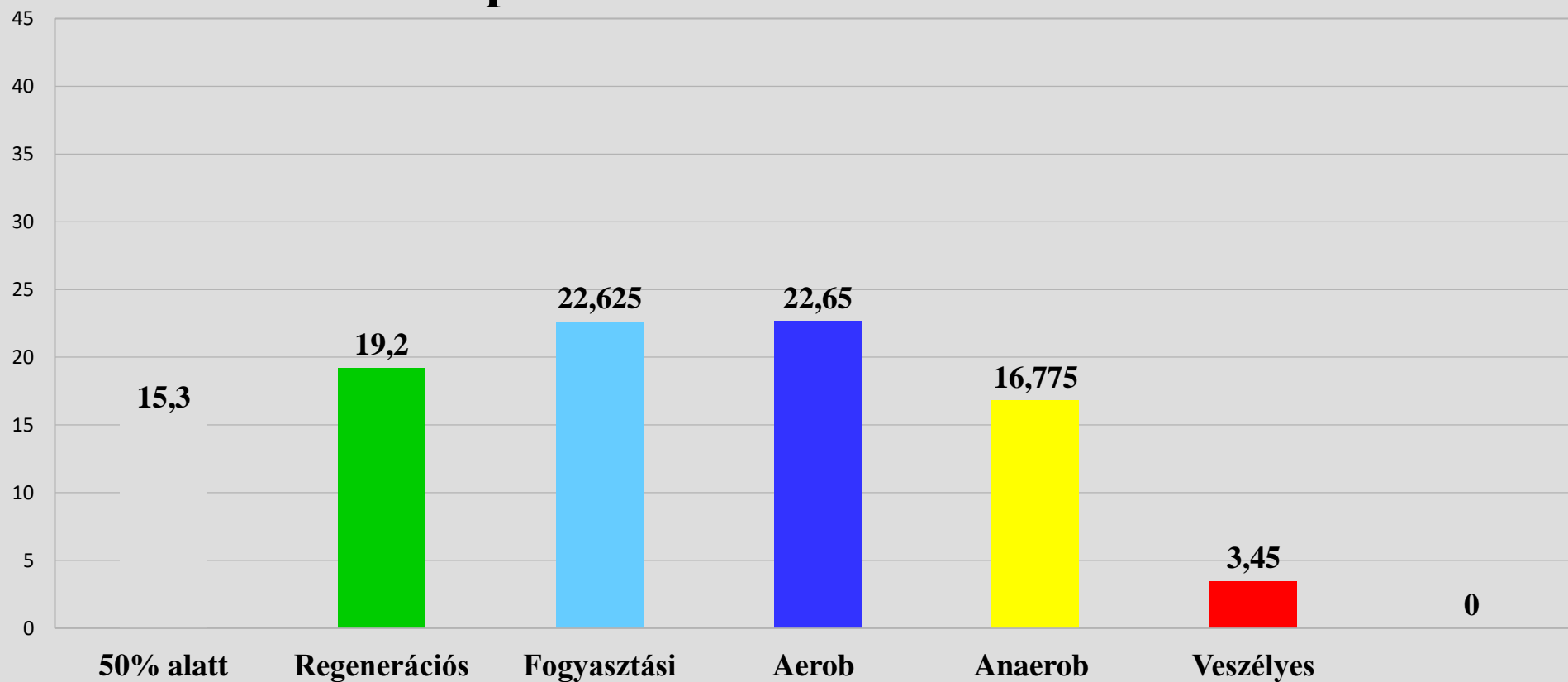


EREDMÉNYEK

463,3 ± 160,57 kcal energiafelhasználás

(egy átl. középkorú férfi napi energiaszükségletének 21,5 %-a)

A pulzuszonákban töltött idő %-a



KÖVETKEZTETÉS

Rendszeres aikido gyakorlás hatásai:

- kifejezett **kardiovaszkuláris preventív** hatás,
- **jelentős kalória** fogyasztás,
- elhanyagolható a veszélyes pulzuszónákban töltött idő.

Többféle korosztálynak, illetve változatos edzettségi állapotban is javasolható.



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

