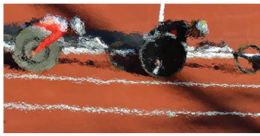
MAGYAR
OLIMPIAI
BIZOTTSÁG

A funkcionális tréning szerepe és módszertani jelentősége az olimpiai sportágakban



2014. Február 21.
SE Testnevelési és Sporttudományi Kar

Szakmai partner: R-MEDAKADÉMIA

Tartalom:

Köszöntő **3**

Miről lesz szó a konferencián? **4**

Helyszínek **5**

Részletes program **6**

Az elméleti előadások rövid ismertetése **8**

1. Teljesítmény piramis új alapokon 8

2. Állítsuk meg a sportsérüléseket! 8

3. Korszerű bemelegítés a preventív teljesítményfokozáshoz 9

Gyakorlati szekciók **9**

Köszöntő

GYORSABBAN, MAGASABBRA, ERŐSEBBEN

Dr. Bartha Csaba

Magyar Olimpiai Bizottság
Sportigazgató-helyettes

Minden versenysportoló szeme előtt ez a cél lebeg. Valakinek sikerül teljesíteni az álmait, valakinek nem, mert a sérülések még a legtehetségesebb sportolók karrierjét is tönkreteszik…

Víziónk…

A konferencia szervezését azzal a céllal kezdtük el, hogy bemutassuk azt a funkcionális szemléletet, amely tudományos alapokra épülve segíti a sportolók teljesítményfokozását, mindezt sérülések nélkül!

Ez a szemlélet ma már nélkülözhetetlen a sikeres és hosszú távon produktív sportkarrierhez! A programban ismertetésre kerülnek azok a funkcionális tesztelések, amelyek igazoltan mutatnak rá a teljesítményt csökkentő problémákra. Kiemelten foglalkozunk a kinematikus láncokban gondolkozó funkcionális tréning rendszerével és azok sportág-specifikus alkalmazásával.

Miről lesz szó a konferencián?

A konferencia délelőtti felében megismerhetjük a Funkcionális Tréning elméleti alapjait, helyét a világ élvonalbeli felkészítési, prevenciós rendszeriben:

- Elvek, hol tart ma világ?
- Riasztó statisztikák – Megoldási lehetőségek
- Best Practice esettanulmányok
- Felhasználható mindez az élsporton kívül is?

Mivel térhetünk haza?

A konferencia elméleti előadásaival és gyakorlati bemutatóival olyan kézzelfogható segítséget szeretnénk nyújtani, amely a nemzetközi vizsgálati eredmények mellett, ez irányú hazai tapasztalatokon alapul, könnyen beépíthető a mindennapi edzésekbe és tervszerűen kivitelezhető.

Szándékunk továbbá, hogy az új ismeretanyagok, protokollok bemutatásával, megismerésével ne érjen véget a folyamat!

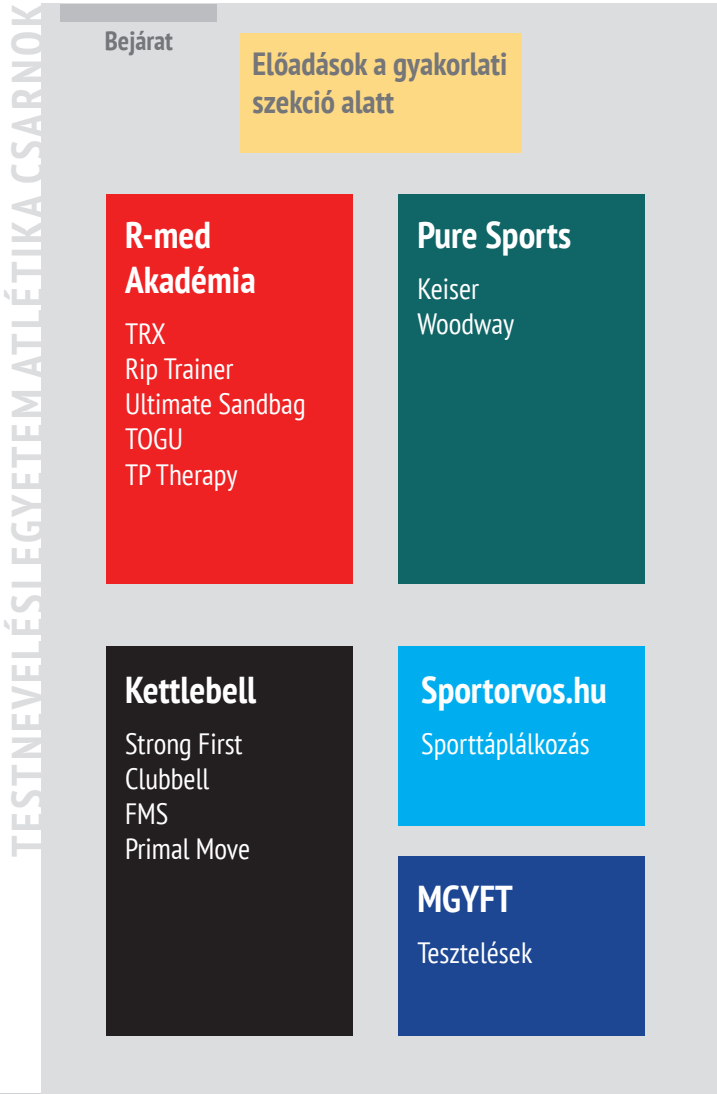
Informatikai, filmes képességeinket szeretnénk a hazai sport-oktatás fejlődésének szolgálatába állítani, így a konferencián elhangzott anyagok később is megtekinthetőek lesznek!

Remélhetően a gyakorlattár új tartalmakkal is bővül majd, így valóban a konferencia csak a kezdete lesz a sportteljesítmények preventív alapokon történő fejlesztésének!

Helyszínek

A délelőtti elméleti előadások a Testnevelési Egyetem főelőadó termében lesznek.

A délutáni gyakorlati szekciók a Testnevelési Egyetem Atlétika Csarnokában lesznek elhelyezve, lásd az alábbi térképet.



Részletes program

Délelőtti elméleti előadások

Időpont	9:40-10:05	10:10-10:35	10:40-11:05	11:05-11:25	
Előadás címe	Teljesítmény piramis új alapokon	Állítsuk meg a sportsérüléseket! - preventív szemlélet tudományos alapokon	Korszerű bemelegítés a preventív teljesítmény-fokozáshoz	Kérdés-felelet Kávészünet	
Előadó	**Pozsonyi Zsolt**	**Benkovics Edit**	**Takács Kinga**		

Délutáni gyakorlati szekciók

DIVÍZIÓK/PROGRAMOK		14:00-14:30	14:30-15:00	
R-med Akadémia	**TRX, Rip Trainer, Ultimate Sandbag**	Funkcionális törzsstabilizáció TRX-szel és Rip Trainerrel - **Pozsonyi Zsolt, Szabó András**	Ultimate Sandbag - Gyakorlatok, melyekből valamennyi sportág képviselői profitálhatnak. Változó ellenállással végzett gyakorlatok (DVRT System) az erőállóképességért és a robbanékonyságért - **Ágh Csaba**	
R-med Akadémia	**TOGU, TP Therapy**	Törzsstabilizáció a testtartás függvényében - **Benkovics Edit**	TP Therapy - kompessziós technika és izompólya hengerezés a gyakorlatban - **Takács Kinga, Skoumal Péter**	
Kettlebell	**Strong First, Clubbell**	StrongFirst - Török felállás alapok - **Ács Ferenc**		
Kettlebell	**FMS, Primal Move**		Primal Move / FMS alapok a teljesítmény-fokozásban - **Adolf Albert, Lakatos Péter**	
Pure Sports	**Keiser, Woodway**	Dinamikus törzserőfejlesztő gyakorlatok a Keiser Functional Trainer alkalmazásával - A levegő elleneállás egyedülálló tulajdonságainak bemutatása	A Woodway Curve forradalmian új technológiai megoldásai a sprintteljesítmény fokozásában és a helyes futó technika elsajátításában	
Testnevelési Egyetem		Ingertársítás integrált edzésszerkezetben - **Dr. Rácz Levente** **14:00-14:45**		
Előadások		Kompressziós önmasszázs technikák alkalmazása az élsportban - **Skoumal Péter**	Preventív teljesítményfokozás a gyakorlatban (coaching program) - **Pozsonyi Zsolt**	

	11:30-11:55	12:00-12:25	12:30-12:55	12:55-13:50
	Az erőfejlesztés összetett sajátosságai	Biomechanikai mérések az élsportban: van ennek értelme?	Az objektív alapon történő, sportági technikába hatékonyan beépülő funkcionális képességfejlesztés a versenysportban	Zárógondolatok, kérdés-felelet, Ebédszünet
	Prof. Dr. Radák Zsolt	**Dr. Magyar Mátyás**	**Dr. Rácz Levente**	

	15:00-15:30	15:30-16:00	16:00-16:30	16:30-17:00
	TRX és Rip Trainer gyakorlatok, amiket nem hagyhatsz ki az edzésedből - **Takács Kinga, Szabó András**	Funkcionális törzsstabilizáció TRX-szel és Rip Trainerrel - **Pozsonyi Zsolt, Szabó András**	Ultimate Sandbag - Gyakorlatok, melyekből valamennyi sportág képviselői profitálhatnak. Változó ellenállással végzett gyakorlatok (DVRT System) az erőállóképességért és a robbanékonyságért - **Ágh Csaba**	TRX és Rip Trainer gyakorlatok, amiket nem hagyhatsz ki az edzésedből - **Takács Kinga, Szabó András**
	Athletes' Performance bemelegítési modell a nagyobb teljesítmény érdekében - **Pozsonyi Zsolt**	Vállsérülések prevenciós gyakorlati- mobilitás és stabilitás összhangja, lapocka gyakorlatok a ROK védelmében - **Benkovics Edit**	TP Therapy - kompessziós technika és izompólya hengerezés a gyakorlatban - **Takács Kinga, Skoumal Péter**	Térdsérülések prevenciós gyakorlatai - guggolás és plyometria stabilizációs szemlélettel, agility létra a neuromuszkuláris fejlesztésért - **Benkovics Edit**
	Clubbell - edzés 3 dimenzióban - **Ács Ferenc**		StrongFirst - deadlift és swing a robbanékonyságért. **Adolf Albert, Lakatos Péter**	
		FMS alapvető korrekciók - **Adolf Albert, Lakatos Péter**		Programozás FMS alapon - **Ács Ferenc, Adolf Albert, Lakatos Péter**
	Speciális lábrobbanékonyság fejlesztés és tesztelési eljárások a Keiser Runner alkalmazásával	Sportágspecifikus tesztelési ejárások bemutatása és kiértékelése a Keiser Functional Trainer-rel	Lábrobbanékonyság teszetelési eljárásainak bemutatása a Keiser Runner alkalmazásával.	Kiemelkedően biztonságos és hatékony fel- és elugróerő fejlesztés a Keiser Functional Trainer segítségével
	Lakatos Péter - mozgásminőségre helyezett teljesítményfokozás	A levegő ellenállás tudománya a teljesítményfokozás szolgálatában - **Orbán Zsolt**	Teljesítmény fokozó sport-táplálkozás - **Tihanyi András, Klima Anita**, SPORTORVOS.hu PORTÁL	TRX Rip Training - gondolkodj mozdulatokban, a rotációs stabilitástól a rotációs erőig - **Szabó András**

Az elméleti előadások rövid ismertetése

1. TELJESÍTMÉNY PIRAMIS ÚJ ALAPOKON

A stabilizációs tréning modern módszertana

Korábban a tehetséges sportolók kiválasztásának alapja a motorikus képességek tesztelése volt. Ezek a tesztek azonban nem tárják fel azokat a hiányosságokat, kompenzációkat, amelyek a későbbi sérülések legfőbb rizikófaktorai.

A különböző társadalmi problémákból adódóan ma már a legkisebb generációt is érintik az ülőéletmódból fakadó problémák. Egyre gyengébb fizikális adottságokkal rendelkező gyerekeket kell az edzőknek az egyre magasabb sportági követelményekre felkészíteni. A minőségi, preventív "alapozó munka" szerepe egyre jobban felértékelődik a későbbi sikeres sportkarrier tekintetében.

Az előadás a következő témákat érinti: Kihívások a fiatalkorú sportolók felkészítésében. Ingatag alapok a sérülések hátterében. A törzserő fejlesztés régi és új gyakorlata. Core tréning újragondolva, a statikus stabilizációtól a dinamikus stabilizációig. Athletes' Performance modell, az etikus és effektív teljesítmény-fokozás. Az edzők felelőssége.

Pozsonyi Zsolt

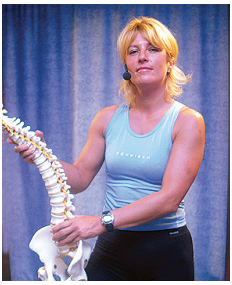
R-med Akadémia
TRX szakmai és képzés vezető

2. ÁLLÍTSUK MEG A SPORTSÉRÜLÉSEKET!

Preventív szemlélet tudományos alapokon

A sportsérülések mechanizmusainak vizsgálata számos összefüggést tárt fel és igazolt az elmúlt években. A sportsérülések nagyobb része úgynevezett túlhasználatos sérülés, amely mögött az egyoldalú sportterhelés, a nem megfelelő törzsstabilitás, a csökkent neuromuszkuláris kontroll, hibás sporttechnika, a nem megfelelő edzésmódszer és a pihenőidő-regeneráció hiánya szerepel a kiváltó okok között. Az újrasérülés vagy többszörös sérülés hátterében pedig a nem megfelelő progressziójú és idejű rehabilitáció, a sportba történő visszatérés feltételeit mellőző, gyors visszatérés állhat.

A sérülések mechanizmusainak ismerete a sportági biomechanikai sajátosságokkal együtt rámutatott már a prevenciós lehetőségekre, a nemzetközi kutatások pedig igazolták a leghatékonyabb korrekciós beavatkozásokat. Az előadásban a kinematikus lánc fontosabb együttműködéseire, a leggyakoribb alsó- és felső végtagi sérülések sajátosságaira és a prevenciós stratégiák eredményére hívjuk fel a figyelmet. Ismertetjük a sérülésmegelőzésben legfontosabb teszteléseket, különös tekintettel a még növekedésben levő serdülőkre, és bemutatjuk a sérülést követő sportba történő visszatérés naprakész szakmai leíratát az American College of Sports Medicine állásfoglalása alapján.



Benkovics Edit

R-med Akadémia
Vezető gyógytornász

Takács Kinga

R-med Akadémia
Trigger Point Performance
MCT Master Trainer

3. KORSZERŰ BEMELEGÍTÉS A PREVENTÍV TELJESÍTMÉNYFOKOZÁSHOZ

izompólya ellazítás, dinamikus stretching

A hagyományos bemelegítés felépítése nem veszi figyelembe az izmokat borító izompólya szerepét, és az izomláncok elhelyezkedését a testben. Ennek legfőbb oka, hogy az erre irányuló kutatások kb. 10 évvel ezelőtt indulhattak el, egy forradalmian új vizsgálati eljárásnak köszönhetően. Ezen kutatások eredményei megreformálták a korábban használt bemelegítési rutint. Hogy erre az egészre miért volt szükség? Hogy csökkentsük a sérülések rizikófaktorát, javítsuk a stabilitást, növeljük az ízületi mozgástartományt, fokozzuk az izmok elasztikusságát, bejárassuk az ideg-izom kapcsolatokat, és koordináltabbá váljunk a sportágspecifikus igényeknek megfelelően. A korszerű bemelegítés célja a preventív teljesítményfokozás.

Gyakorlati szekciók

TRX

TRX – dinamikus stabilizáció és erőfejlesztés gyakorlatai és módszertana

A TRX napjaink legsikeresebb felfüggesztéses edzésmódszere. Köszönhetően a minőségi eszközöknek, a szakmai támogatásnak és a közel 10 éves tapasztalatnak. Jelenleg a rehabilitációtól a teljesítményfokozásig szinte valamennyi sportág használja világszerte. Itthon is számos élsportoló és olimpikon használja már a módszert.

A Rip Trainer

A TRX új fejlesztése, ami egy kb. 1 méteres rúdból és a hozzá kapcsolódó gumikötélből áll. Fejleszti a rotációs stabilitást és a rotációs erőt is, mivel folyamatosan asszimetrikus erőhatást kell legyőznünk, ami a legtöbb sportban jelen van.

ATHLETES' PERFORMANCE ®

Alkalmazott módszerek, bemelegítési technikák a világ élvonalából, a hatékonyabb teljesítmény szolgálatában

A résztvevőknek lehetőségük lesz megismerni azt a szemléletmódot, amit az Athletes' Performance képvisel. Az AP-t a világ vezető teljesítmény fokozással foglalkozó központjaként tartják számon.

DVRT, ULTIMATE SANDBAG

A homokzsákos edzés, mint a súlyemelő technikák alternatívája és az erőfejlesztés új iránya

Dynamic Variable Resistance Training. Változó ellenállással végrehajtott edzés a robbanékony erőért, valamint a törzs- és ízületi stabilitásért.

KEISER

Keiser – a levegő ellenállás tudománya a mozgás szolgálatában

A Keiser gépei ma már megkerülhetetlenek az élsportban, mivel egyedülállóan biztonságos technológiát biztosítanak az erőfejlesztésben. A légellenállásnak köszönhetően állandó terhelést nyújtanak a teljes mozgástartományban. A standon az alábbi eszközök kipróbálására lesz lehetőség:

Keiser: Functional Trainer, Runner, M3 Indoor Cycle, M3 Total Body Trainer, M5 Strider

Woodway: Curve

TP THERAPY

A Trigger Point Performance eszközök és módszerek a világ minden táján elterjedtek, és szinte az összes sportágban használatosak.

A különböző kompressziós technikák használatával lehetőség nyílik növelni a mozgástartományt, mobilitást, csökkenteni a sérülések kockázatát, gyorsítani a sérülések gyógyulási folyamatát és mindezek által növelni a teljesítményt.

R-MED SPORTÁGSPECIFIKUS PREVENCIÓ

Sportágspecifikus funkcionális gyakorlatok a sérülések megelőzésében

A gyermekeknél kiemelten fontos a törzs extenziós láncának erősítése és az alsó végtag jellemző sérüléseit, problémáit (lCA szakadás, bokaficam, patella-femorális fájdalom) megelőző gyakorlatok elsajátítása. A törzs és alsó végtagi gyakorlatokat progresszió szintek szerint mutatjuk be, ez megkönnyíti a bemelegítésben vagy körtréningben való alkalmazásukat.

KETTLEBELL

StrongFirst Kettlebell - Kettlebell edzés, Pavel Tsatsouline rendszere. Erő, robbanékonyság, erőállóképesség - az ismert kettlebell alapgyakorlatok alapján. NASM és ACSM elismert. Referenciák: Navy Seals, US Secret Service, de ezt használja a TEK is.

Functional Movement System - Hogyan lesz mérhető a rizikó? Mozgásminőség, asszimetria mérés és pontozás, illetve korrekciós séma javaslat, amely a feltárt problémán alapul. NASM és ACSM elismert. A top 10 amerikai foci csapat hivatalos szűrésprogramja, de használja a Navy Seals és a US Marines is.

Primal Move - Mozgásminőség javítás játékosan! Az FMS rendszerén létrejött, de független rendszer. A mozgásminőség előtérbe helyezése. Már közel 20 országban oktatott rendszer, melyről 2013 novemberében a Jaffa kiadó jelentetett meg könyvet.

Clubbell - Funckionális edzés 3Dben. Az eszköz több ezer éves, a rendszer azonban új, Scott Sonnon alapelvei alapján. Fogáserősség, mobilitás, törzs és vállstabilitás a központban, de kifejezetten fejleszti a mozgáskoordinációt is.

MGYFT

Lehetőségek az élsportban

A standon az ACSM 2013-as Annual Meeting-jének összegző véleménye alapján elfogadott tesztelések kerülnek bemutatásra.

SPORTORVOS.HU

Sporttáplálkozás – konzultáció

A modern teljesítményfokozásban minden lehetőséget meg kell ragadni a sportoló eredményességének javítására. Ebben a tekintetben rendkívül fontos a szakember által összeállított táplálkozás, táplálék-kiegészítés.

MOB

A SPORT MINDENKIÉ!

A funkcionális tréning
szerepe és módszertani jelentősége az
olimpiai sportágakban

Szakmai partner:

R-MEDAKADÉMIA

Tanfolyamok, Workshopok:
www.rmda.hu

Blogok, videók:
www.funkcionalistrening.hu
facebook: RmedAkademia