



Aktuális hírek

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA

2014.09.29

ÖSSZEGRÉS

A nemzetközi élsport mai követelményei az edzéseken és versenyeken is közel határértékű teljesítményt követelnek a sportolóktól. Az egész éven át tartó intenzív igénybevétel a sportoló csak akkor tudja tartós egészségkárosodás nélkül elviselni, ha a vele foglalkozó szakemberek (edző, sportorvos, fizioterapeuta, pszichológus, stb.) nem csak a terhelésre, hanem az edzések és versenyek okozta fáradtság kipihenésére is kiemelt figyelmet fordítanak. A tartós, magas szintű versenyteljesítmény, a csúcforma elérése az edzés és pihenés szinte patikamérlegesen történő adagolását kívánja meg. Ebben kulcsszerepet játszik a regeneráció, annak módszerei, valamint a rehabilitáció, amely a minden elővigyázatosság mellett is gyakran előforduló kisebb-nagyobb sérülések mielőbbi gyógyításában nyilvánul meg. Ezeket a kérdéseket helyeztük a Terhelés, Pihenés, regeneráció, rehabilitáció címet viselő konferenciánk – amelyet a Magyar Olimpiai Bizottság megbízásából és támogatásával rendeztünk meg- középpontjába.

Az előadások megtartására az egyes szakterületek itthon és külföldön is elismert szaktekin-télyeit kértük fel.

A bevezető előadást Fáradás és alkalmazkodás címmel **Prof. Dr. Radák Zsolt**, a TF Sporttudományi Kutatóintézetének vezetője, a TF korábbi dékánja tartotta. Azon túl, hogy az edzők számára felidézte a terhelés és pihenés, az alkalmazkodás alapvető élettani folyamatait, ismertette a spotélettani kutatások ezen a területen elért legújabb eredményeit. Mivel a terhelés volumene növelésének időbeli korlátai vannak, világszerte áttértek az intenzív edzőmunkára. Minél intenzívebb terhelés éri a sportoló szervezetét, annál rövidebb regenerációs időszakra van szükség a terhelés kipihenéséhez. Ez a törvényszerűség az előszere-ttel alkalmazott intervall edzésekre is érvényes: a klasszikus intervall edzéseket –főként labdajáték sportágakban – egyre gyakrabban és eredményesebben felváltja a mini-intervall terhelés.

Prof. Dr. Berkes István előadása a terhelhetőségről és a regenerációról szólt. A terhelhető-ség a sportolóra jellemző egyéni tulajdonság, amelyet rengeteg tényező befolyásol. Ezekkel az edzőnek és a sportolóval foglalkozó szakembereknek tisztában kell lenniük az edzésprog-ram felépítésénél. Az előadó részletesen ismertette a Magyarországon alkalmazható és al-kalmazott regenerációs módszereket, eljárásokat. Külön felhívta a figyelmet az alvás minő-ségének fontosságára, amely egyelőre nem kapja meg a gyakorlatban az őt megillető figyel-met.

Tihanyi András dietetikus az „Élsportolók regenerációjának támogatása étrendi időzítés segítségével” címmel tartott előadást.. Rámutatott: azon túl, hogy a különböző tápanyagok, ásványi anyagok és nyomelemek megfelelő arányú bevétele alapvetően befolyásolja a ter-helhetőséget, a teljesítményt és a regenerációt, nagyon fontos a táplálkozás, az étrend idő-zítése. Tehát a sportoló éves, vagy periódusos edzésprogramjának megtervezésével párhuzamosan dietetikus segítségével a tervezett edzőmunkát segítő étkezési programot is kell készíteni. Sajnos ezen a téren még kevés, sportoz is értő szakemberünk van.

A konferencia záró előadását **Dr. Somogyi Péter**, az OSEI osztályvezető főorvosa tartotta a „rehabilitációról, a rehabilitációs technikákról”. Természetesen minden edző álma az, hogy versenyzője mindig egészséges, sérülésmentes legyen. Ez a mai versenysport terhelése mel-lett elképzelhetetlen. Viszont a jól megválasztott rehabilitációs módszerekkel, technikákkal meg lehet előzni a sérülések kialakítását, vagy bekövetkezésük esetén a meggyorsítani a helyreállítást. Ma már az OSEI-ben és más társintézményeknél is a rehabilitációs lehetősé-gek széles köre áll a sportolók rendelkezésére. Sajnos ezek többségéről az edzőknek vagy nincs tudomása, vagy nem rendelkeznek azok alkalmazhatóságáról kellő ismerettel. A spor-tolók felkészítésében ma már elengedhetetlen a csapatmunka, a különböző szakterületek szakembereinek koordinált együttműködése. Egy rehabilitációs folyamatban például nélkülözhetetlen a pszichológus, a dietetikus aktív részvétele is. Ezért arra buzdította a jelen lévő edzőket, hogy problémáikkal és kérdéseikkel keressék fel az OSEI-t.

A téma aktualitását mutatta a résztvevők rendkívül magas száma (több mint 350-en regisztráltak), valamint az előadások közben és után kérdések formájában megnyilvánuló érdeklő-dés.

