



Mit
SPORTOLJAK?

Gergelyfi Róbert

Sportágválasztási
kisokos



Üdvözöllek!

Gergelyfi Róbert vagyok, a mitsportoljak.hu weboldal elindítója, tulajdonosa. Magam is rendszeresen sportolok. Legjobban szörfözni és kerékpározni szeretek, de ezek mellett fiaimmal a focizni és a ping-pongozni szoktunk rendszeresen. Az elmúlt 30 évben több budapesti edzőterembe jártam rendszeresen, néha pedig vidéken is felkerestem edzőtermet, ha szabadidőm éppen úgy alakult.

Emellett hivatásom is a sport – bár nem úgy, ahogy azt talán elsőre gondolnád. Az elmúlt hosszú évek alatt sok ezer profi és amatőr sportolót, gyermeket, serdülőt és felnőttet volt szerencsém a mitsportoljak.hu honlapon is elérhető, Magyarországon egyedülálló *sportantropometria** módszerrel felmérni. Közülük sokan a további vizsgálatokat is, például a terheléses vizsgálatot is igénybe vették.

Ezek során tapasztaltam rengeteg hiedelmet, tévhitet, félreértést, vagy egyszerűen csak a múltból hozott, mára elavult hozzáállást. Garantálom, hogy ezekről eddig soha, sehol nem hallhattál!

Ezek jobb esetben csak hátráltatják a sportoló fejlődését, rosszabb esetben kimondottan károsítják az egészségét. Ezeknek az elsőre talán ártalmatlannak tűnő tévhiteknek súlyos következményeit ennek az anyagnak a legvégén mutatom be, és ugyanitt olvashatsz majd a sok eset közül az egyikről, ahol az ájult sportoló gyermek szülei egy !!!vizes verseny!!! helyszínén élik át a poklot, de ami a vizsgálataink és a tanácsadásaink révén nagyon jó végeredménnyel zárult.

Az eredmény egyszerre ígéretes és elkésérítő. Ígéretes, mert egy legfeljebb 10 perces, tudományos és statisztikai alapokon nyugvó méréssel ma már képesek vagyunk gyermekeink számára megadni a megfelelő terhelhetőséget, és pontos útmutatást nyújtani a minden szempontból tökéletes sportágválasztáshoz. Az a gyermek, aki a testalkatának megfelelően sportol, nemcsak egészséges, de boldog és kiegyensúlyozott is lesz egész életében.

A *sportantropometria* egy szakszerű mérésen és statisztikai eredményeken alapuló tudományos módszer, amely a testalkattal, sportágválasztással és fizikai terhelhetőséggel kapcsolatban ad a szülőknek és a sportolóknak személyre szabott információt.

A sportantropometria segítségével meg tudjuk állapítani,

- hogy van-e eltérés egy gyermek biológiai és naptári életkora között,
- meghatározzuk a gyermek várható felnőttkori testmagasságát,
- testalkattípusát,
- erősíthetőségét,
- hízékonyságát,
- optimális testtömegét és
- terhelhetőségét.

Mindezek alapján személyre szabottan, tudományosan megalapozva segítjük a gyermek számára megfelelő sportág választását.





Ugyanakkor elkésérítő is, ami tapasztaltam. A nem a testalkat, testi adottságok alapján megválasztott sportág egy fiatal felnőtt egészségét, akár életét teheti tönkre hosszú távon. És ami legalább ilyen fontos, gyermekkorban megfosztja a sporttal kapcsolatos sikerélménytől, ami könnyen kihat a gyermek, majd a már felnőtt ember későbbi szellemi fejlődésére, élete teljességére.

Ebben a kiadványban megosztom Veled tapasztalataimat, amelyekkel szülőként gyermeked testi, szellemi fejlődéséhez, és felnőttként a saját egészséged megőrzéséhez tudok hozzá járulni. Több tévhitről is megmutatom, hogy velük szemben mi az igazság.

Ha hasznosnak talárod az információkat, kérlek oszd meg ismerőseiddel, barátaiddal és családdal is, hogy minél több egészséges és boldog ember élhessen hazánkban. A mitsportoljak.hu honlapon ez az eBook ingyenesen letölthető. Ha mástól kaptad, érdemes saját neveddel is letölteni, mert hetente további hasznos és sokszor máshol nem olvasható információt küldünk majd Neked a sportágválasztás, egészséges életmód témájában.





Tartalom

Amiről az újságok nem szólnak – avagy ki a valódi túlsúlyos?

Tévhitok, kérdések és válaszok – mi az igazság a sportban?

Gyermekes szülőknek: mi hasznos a gyereknek?

Nem megfelelő edzés káros hatásai

Egy könnyefakasztó sikertörténet – ájulástól az aranyéremig

Jelentkezés

Ahol találkozhattál velünk





Amiről az újságok nem szólnak – avagy ki a valódi túlsúlyos?

Az elmúlt 20 évben csaknem megháromszorozódott a kórosan túlsúlyos és kövér gyerekek száma Magyarországon. Napjainkban a kisiskolások körében csaknem minden negyedik lány és minden ötödik fiú elhízott.

Az elhízás, a túlsúlyos állapot korán, már tizenéves korban képes akár visszafordíthatatlan negatív testi változásokat okozni, melyek hatására a túlsúlyos emberek élete nem lehet teljes.

Ha a lelki oldalát nézzük, a túlsúlyosságból fakadó önértékelési problémák, a folyamatos, de mégis leggyakrabban sikertelen fogyókúrás próbálkozások mind oda vezetnek, hogy az elhízás jóval nagyobb hatással van az életünkre, mint azt sokszor gondoljuk.

Nézzük az egyik vizsgálatunkkal megállapított adatok közül egyet, a túlsúly kérdését! Ezt mind a mai napig megfelelő mérés helyett sokan még szemmel próbálják megállapítani.

Vajon melyikük valójában a túlsúlyos?

Végiggondoltad már, hogy mennyire lehetünk biztosak abban, hogy a reklámok, sokszor fél információkat tartalmazó weboldalak vagy éppen aktuális divatok alapján meg tudjuk határozni, hogy ki a túlsúlyos, vagy éppen kinek ideális a testalkata?

Lehet, hogy aki egész élete során a fölösleges kilókkal küzd, annak valójában ez egy szélmalom harc? Lehet, hogy egész egyszerűen genetikailag vaskos, robosztus alkatú? Valójában a testfelépítése szempontjából tökéletes teste van bizonyos sportokhoz? Csak éppen nem ahhoz, amibe bele akarják tuszkolni!

Lehet, hogy a manapság népszerű testsúly meghatározó módszerek, mint pl. a BMI (testtömegindex) kalkulátor, vagy a testmagasságból vonjunk le 100-at és megkapjuk az ideális testsúlyt, gyakran félretájékoztatnak minket?

Nem azt állítom, hogy ezek a módszerek semmire sem jók, de tudd, hogy ennél van sokkal megbízhatóbb és pontosabb megoldás is. A pontos adat nem csupán azért elengedhetetlen, mert egy kicsit jobb lesz tőle valami. Azért rendkívül fontos, mert akár egyetlen pontatlan adat hosszú évekre rossz irányt jelöl ki, felemészti ez idő alatt rengeteg energiát és pénzt, és rendkívül negatívan hat a sportoló lelki világára. Ugyanannyi edzéssel ráadásul egy másik (*alkatilag megfelelőbb*) sportban már komoly eredményei lennének.

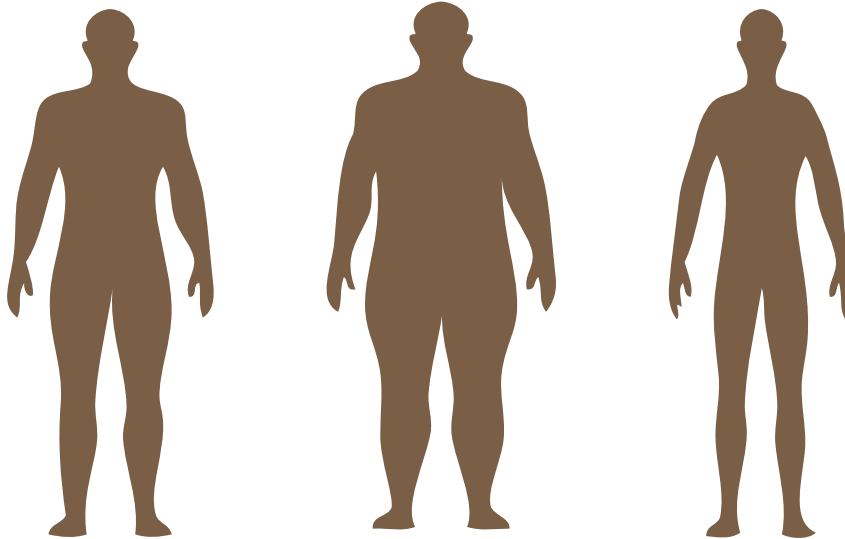
Naponta keresnek meg minket olyan sportolók, akik keresik a választ a sikertelenségükre, forma hanyatlásra. Tehát nálunk a fent leírtak nem csupán elmélet, hanem a kő kemény valóság!

De visszatérve a témánkra: elképzelhető, hogy vannak olyan emberek, akiket **ránézésre** soványnak találunk, mégis fogyniuk kellene?



Lássuk, vajon jól tippelsz-e?!

A következő ábrán 3 létező aktív férfisportoló testfelépítését ábrázoltuk. Tegyük egy próbát! Első ránézésre melyikük a túlsúlyos?



Úgy tűnik, hogy a válasz egyértelmű – kérdezni is kár. Amikor ezt az ábrát előadásaimon megmutatom, még a szakemberek közül is szinte mindenki egyértelműen a középső embert, néhányan a baloldalt nevezik meg túlsúlyosként.

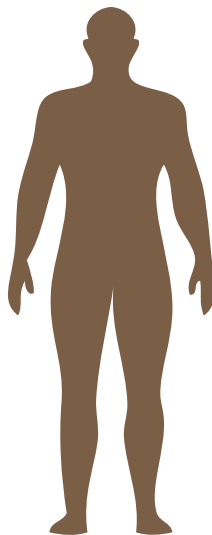
De vajon igazuk van?

Ezt mindjárt elárulom, de addig egy kis adalék. A reklámok, a filmek, aktuális divatok és sok más hatására ma szinte mindannyiunkban kialakult a tökéletes, ideális emberi testről alkotott kép: magas és vékony, sportos kinézet. Ez pedig a három közül egyértelműen a jobb oldali figura. Mindenki ilyen szeretne lenni, mindenki erre vágynak.

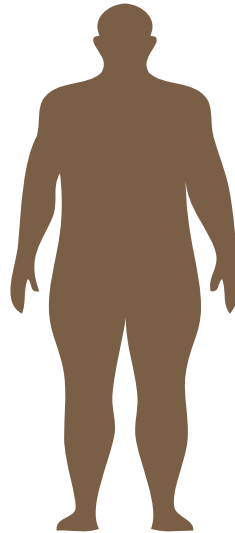
A média azt sugallja nekünk, hogy ha nem így nézünk ki, akkor valami baj van. Az ember bármerre néz, a reklámokban, a filmekben min ilyen felépítésű embereket lát. Ha pedig ő maga inkább hasonlít a bal oldali vagy a középső figurára, akkor az a legkevesebb, hogy érezze rosszul magát.

Nézzük akkor, hogy három emberünk hogy néz ki a testmagasság és a testsúly tekintetében (ahogy jeleztem, valós emberekről van szó, tehát az adatok is valósak):

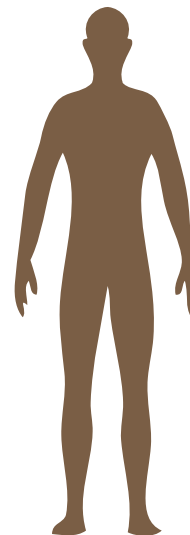




181,1 cm
90 kg



187 cm
99,3 kg



189 cm
63,1 kg

És most mit gondolsz? Melyikül a túlsúlyos?

Ezen a ponton már mindenkinek nyilvánvaló, hogy nem történt tévedés. A középső és bal oldali emberünk legjobb esetben is a túlsúlyos kategóriába tartozik, míg a jobb oldali férfi inkább sovány.

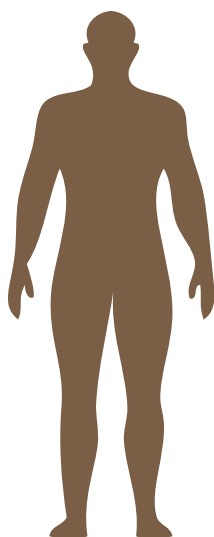
De vajon tényleg így van?

Miért ne lenne így? Hiszen a testtömegindex kalkulátor, az interneten található különböző ideális testsúly kalkulátorok mind ezt mondják. Ránézésre is látszik, hiszen Hollywood aligha alkalmazna mást a szerepek többségére, mint jobb oldali emberünk.

Vagy talán ezek a módszerek hazudnak?

Ezt nem szeretném mondani. De itt az idő, hogy lerántsam a leplet, és megmutassam, hogy valódi tudományos alapokon nyugvó módszerrel a három személy közül valójában melyiknek mennyi súlyfeleslege van!

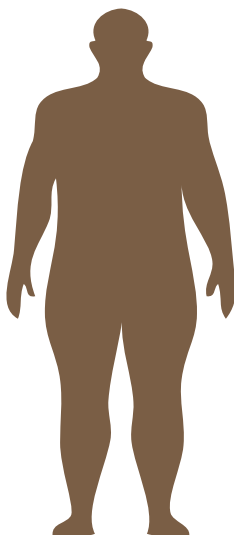




181,1 cm

90 kg

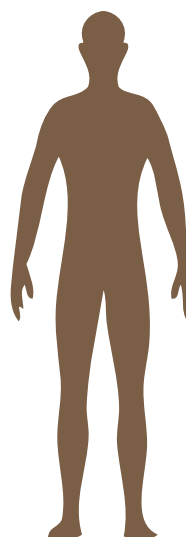
0 kg súlyfelesleg



187 cm

99,3 kg

0 kg súlyfelesleg



189 cm

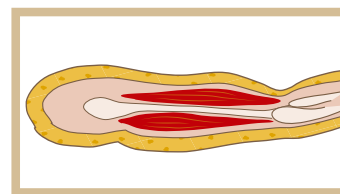
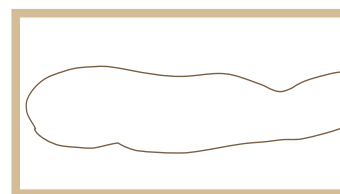
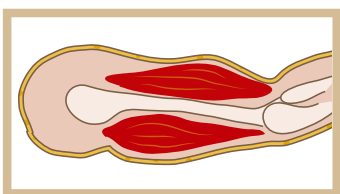
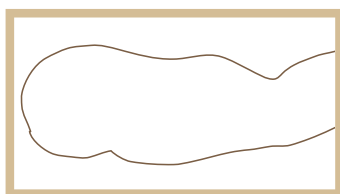
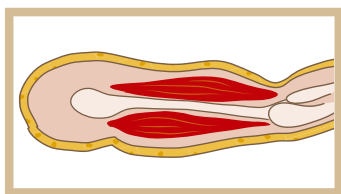
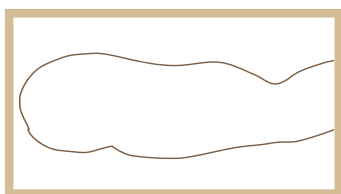
63,1 kg

3 kg súlyfelesleg

Vagyis a fenti három személyből mind a bal oldali, mind a középső a saját testalkatához mérve ideális testsúlyú, míg **a jobb oldali, első ránézésre soványnak tűnő férfinak valójában súlyfeleslege van!**

Hogyan lehetséges ez?

Hadd adjak ennek megértéséhez egy kis segítséget, egy nagyon leegyszerűsített ábrát a testünk felépítéséről:



/A fehér mező a csont, a piros az izom, a sárga pedig a zsírszövet./



Ezek az ábrák 3 különböző ember azonos testrésze látható. Amennyiben csupán a szemünkre hagyatkozunk, akkor ránézésre azt gondolnánk, hogy a középső, zömökebb testfelépítésű az, akinek súlyfeleslege van, míg a jobb oldali, vékonyabb végtag egy sovány emberhez tartozik. Ezzel szemben mi az igazság?

Valójában a jobb oldalnak van súlyfeleslege!

Hogyan lehetséges ez? A szemünket be lehet csapni?

A középső és a bal oldali ábrán látható, hogy a csont és az izom mennyisége több, mint a jobb oldalán. Zsír felesleg viszont nincs. Ők az atlétikus és a robusztus alkatúak. A jobb oldali ábrán pedig a csont és az izom nagyon kevés, így bőven van még helye a zsírnak. Ennek magyarázata, a testalkatban rejlik. Ő ugyanis a nyúlánk testalkatú. A középsőnél sok a csont, és az erre feltapadni képes sok izom miatt alig marad hely zsírnak. Ő szemre lehetne akár nagydarab, robusztus alkatú is többlet zsír, így súlyfelesleg nélkül.

A valódi súlyfelesleg mértéke, ha szemre nem is, de a testfelépítést vizsgálva, tudományos módszerekkel egyszerűen megállapítható. Így elkerülhető az egészséget romboló fogyókúra, és sok esetben annak felfedezése, hogy az ember a saját testalkatához képest ideális testsúlyú, már önmagában is képes önértékelési problémákat kezelni.

Te melyik csoportba tartozol? Vajon neked ideális a testsúlyod? Lehet, hogy egy felmérés tudna újat mondani arról, hány kilónak kellene lenned valójában?



Tévhitek tisztázása (kérdések - válaszok) – avagy mi az igazság a sportban?

Hadd mutassak neked a sportban vagy a sporttal kapcsolatban naponta előforduló tévhitek, félreértések közül néhányat, és az ezekkel szemben álló fontos tényeket.

Garantálom, hogy ezekről eddig soha, sehol nem hallhattál!

A vasat meg lehet edzeni, ami azzal kezdődik, hogy felhevítik. **De mi lenne, ha nem vasat, hanem jeget szeretnénk erősebbé tenni ugyanazzal a módszerrel, és ugyanúgy felhevítenénk?** Nyilván nem érnék el eredményt.

Azt mondod, ez hülye példa volt?

Erre én azt mondom, teljesen igazad van. De ha ebben megállapodtunk, akkor ugye látod, hogy az is nagy hiba, ha valaki úgy választ sportot, csapatsportban szerepkört, majd edzéstervet, hogy fogalma sincs saját, genetikailag meghatározott adottságairól, amiből következik, hogy számára semmi sem lesz alkalmas a felsoroltakból.

Az alábbi kérdésekre fogsz választ kapni:

1. kérdés: Egy átfogó, alapos szűrővizsgálat, mely ellenőrzi a sportoló állapotát, valóban segítené a fejlődést? Szolgáltatná az egészséget? Hozzá tudna tenni az egészséges fejlődéséhez valamit?
2. kérdés: Elkerülhető, hogy sportolás közben megszedülj, elgyengülj úgy, hogy minden erődöt elveszíted?
3. kérdés: Egy stopperórával, mint általában a sportpályák egyetlen mérőeszközével, megállapítható az edzés intenzitás minden egyes sportoló esetében?
4. kérdés: Vajon a média által „hirtelen szívhalál”-nak nevezett esetek sorsszerűek, elkerülhetetlenek?



1. Tévhit **Mindig, minden edzésen a maximumot kell nyújtani, mindent beleadni, mert csak így lehet fejlődni.**

Ez sajnos nem így van. Egy motor is, amelynek fordulatszáma állandóan a pirosban van, hamar szétesik, tönkre megy.

Hosszú évek tapasztalatával azt látom, hogy akik eredményeket érnek el, az **életteni optimumon** belül vannak folyamatosan. Ők hosszú távon is jól tudnak teljesíteni. Aki mindig a maximumon akar teljesíteni és ezzel kizsigereli a szervezetét, annak nincs esélye.

2. Tévhit **Aki túl van terhelve, az majd lassít, vagy megáll, és akkor kipihen magát. Így az egészségének biztosan nem árthat a sport, nem lehet túlterhelni.**

Jó lenne, ha így lenne, csak sajnos naponta jelennek meg nálunk azok a sportolók, akik túl vannak terhelve. Sok esetben azt halljuk tőlük, hogy amióta csökkent a teljesítő képességük a kimerülés miatt, azóta még több edzőmunkát követelnek tőlük.

Gyakorlatilag az történik, hogy hosszú évek munkája során a sportoló túl van terhelve, de erre nem jöttek rá az edzői. **Itt ugyanis szemmel nem látható folyamatok zajlanak.** Példaként említek olyat, hogy egy egyszerű megfázást követően még nem tért teljesen magához a szervezete, de már ismét komoly terhelésnek vetik alá. Kemény edzőmunkát végeztek el vele annak ellenére, hogy például asztmás, allergiás volt, de nem találták meg a magyarázatot a tünetekre, illetve nem látták az összefüggéseket.

Majd itt nálunk derült ki, hogy bizony az ő légzésfunkciója, az ő pihenése nincs rendben. **Ennek megállapítása csak műszeres vizsgálattal lehetséges, mert másképp nem derül ki! Még ma is sokan azt hiszik, hogy ha sokat edzenek, akkor az garancia a sikerre. Ez nem így van! Csak a minőségi munka hozhatja meg a kívánt eredményt! Ehhez pedig minőségi vizsgálatok kellenek, amihez a már említett életteni optimum megállapítása szükséges, mégpedig egyénileg.**

3. Tévhit **Aki rendszeresen sportol, annak megerősödik a szervezete, nő az ellenálló képessége, ezért egy fajta védelem alatt áll. Így a kötelező sportorvosi vizsgálaton felül más, speciálisabb vizsgálatoknak nincs semmi értelme.**

Maga a sportorvosi vizsgálat is csak alaphelyzetben (nyugalomban) tudja megvizsgálni a sportolót. Azok a műszerek, azok a technikák, amik a mi rendelkezésünkre állnak, a sportorvosi vizsgálatban nincsenek. Nem véletlen, hogy igen komoly intézetek, kutató laboratóriumok vizsgálják évtizedek óta rendszeresen a sportolókat, nagyon magas színvonalú szakmai háttérrel. Ezekkel a vizsgálatokkal lehet csak látni azokat a finomságokat, amik a sportolót érő edzésingerek kiváltanak.



4. Tévhit A „hirtelen szívhalál” elnevezés, amit a média előszeretettel használ.

„Nagy tévedés lenne azt állítani, hogy nem előzhetjük meg” - figyelmeztet szakértőnk. A hirtelen szívhalál elnevezés nem egyetlen betegséget takar, hanem több lehetséges kórfolyamat legsúlyosabb szövődménye.

Számtalan veleszületett vagy szerzett szívgyógyászati megbetegedés (anatómiai eltérések, billentyűhibák, szívizombetegségek, vezetési zavarok, érbetegségek stb.) végződhetnek a keringés hirtelen leállásával akár ritmuszavar, akár szívleállás eredményeként. A hirtelen szívhalál tehát nem sorsszerű, minden esetben áll mögötte olyan megbetegedés, amely korábban lehet, hogy csak egészen enyhe tüneteket okozott, vagy teljes panaszmentesség mellett „néma, de kockázattal járó” kórkép formájában alakult ki.

Megelőzni mindig könnyebb a bajt, mint egy elkeseredett, nehéz helyzetet visszafordítani, ahol a lehetőségek egyébként is igen szűkösek. Éppen ezért fontos, hogy különösen akiknél a családban már előfordult hirtelen haláleset vagy nagyobb fizikai és/vagy pszichés stressz terhelésnek vannak kitéve, időnként akkor is vegyenek részt szív- és érrendszeri szűrővizsgálaton, ha egyébként panaszmentesek.

Ugyanígy természetesen az ismert, típusos panaszok mellett, mint a terhelés során jelentkező mellkasi, toroktáji, akárcsak enyhe, pár perces nyomó, szorító fájdalom, légszomj, szívdobogásérzés, bevezető tünetek nélküli eszméletvesztés. Minden panasz fontos lehet, különösen, ami pihenésre enyhül. <http://napidoktor.hu/cikk/104.23446/A-hirtelen-szivhalal-megelozheto>

Érdemes időben elvégeztetni a szükséges vizsgálatokat, hogy ki se tudjon alakulni az egészségügyi probléma, ami elkerülhető lett volna a korábbi vizsgálattal!

5. Tévhit Mivel évek óta folyamatosan járok a általános egészségügyi és szűrő vizsgálatokra, nem lehetek túlterhelve. Akkor mi szükség van még ezen felül a terheléses vizsgálatra?

Az általános szűrő vizsgálatokkal csak azt nézi meg, hogy nincs-e valami ellenjavallat, de nem a minőségi sportra adják, csak arra, hogy valaki sportolhasson.

6. Tévhit Mi szükség van a terheléses vizsgálatra, amikor egy nagy tapasztalatú, nagyon elismert edző ránézésre el tudja dönteni, hogy sportolójának milyen edzéstervre van szüksége? Az így összeállított edzésterv tökéletes lesz, és a legjobban szolgálja a sportoló fejlődését az egészség megtartásával.

Az edzőnek nincsenek meg azok a műszerei, amelyekkel valóban lehet látni, hogyan működik egy embernek a szíve, a tüdeje, az anyagcseréje.

Stopperórával nem lehet ezeket megvizsgálni. Az edzők által készített edzéstervhez illetve edzéselmélethez kellene a mindennapos visszajelzés, hogy például egy-egy felkészülési időszak után



milyen állapotban van a sportoló. Feltétlenül vissza kellene ellenőrizni, hogy a felkészítési időszakban elvégzett edzőmunka valóban a sportoló fejlődését szolgálja-e, vagy esetleg már átestek a ló másik oldalára, és a sportoló olyan terhelést kapott, ami már nem a fejlődését, és nem az egészségét szolgálja.

Ezt egy stopperórával nem lehet megállapítani. Az, hogy futunk egy Cooper tesztet és futunk egy maratont, ezekkel nem lehet minősíteni a reális élettani vagy fizikai teljesítményt, amit le tud adni egy ember.

7. Tévhit

A nyugalmi pulzusnak X-nek kell lenni. Terheléskor pedig maximum X legyen a pulzusszám.

A megfelelő nyugalmi pulzusszám nem egyforma érték mindenkinél. Több tényezőtől függ:

- genetika
- életkor
- nem
- testmagasság
- edzettség

Olyan nincs, hogy az átlagos 72-es érték tökéletes mindenkinek. Ugyanez igaz a terhelés alatti pulzusszámra is. Nincs egy szám, ami igaz lenne mindenkire. **Mint a korábban tárgyalt többi átlag értéknél, itt is az látható, hogy nem vonatkozik mindenkire.** A legjobb megoldás az ideális pulzus szám egyénileg történő meghatározása a megfelelő vizsgálatok alapján.

1. Kérdés

A sportágválasztási tanácsadás, és a terheléses vizsgálat mi célt szolgál?

Mi azt nézzük meg, hogy milyen az alkata, a testösszetétele a sportolónak, gyermeknek az adott sporthoz. Hogyan lehet erősíteni, mekkora lesz a várható felnőttkori testmagassága. Utána megnézzük, hogyan működik a szíve, a tüdeje, anyagcseréje és az agya.

Az agyi alfa hullámok vizsgálatával fényt derítünk többek között arra, hogy a terhelés-pihenés aránya rendben van-e. Ez nem csupán a sportban fontos, hanem a mindennapi életben, munka területén, illetve tanuláskor is. Amennyiben valakinél nincs meg az egyensúly a terhelés és pihenés között, az nem fogja tudni jó színvonalon teljesíteni a feladatát. Tehát nem fog tudni a képességei szerint teljesíteni.



2. Kérdés Fontos-e elvégezteni a mérést utánpótlás korú játékosokon, akár már 7 éves korban?

Igen. Ha komolyan akar sportolni a gyerek – aki már sok esetben 4-5 éves korában elkezdi sportolni –, de nem tudják, hogy milyen kapacitásokkal rendelkezik, akkor van lehetőség olyan vizsgálatokra, amik megmutatják, hogy akár minősített sportoló is lehet a genetikai adottságai alapján. Persze mindez 7 éves korig játékos formában.

3. Kérdés Miben különbözik a terheléses vizsgálat az általános egyéb vizsgálatoktól?

A törvényben leírt, és egyéb általános vizsgálatok nyugalomban történnek. Mi mást csinálunk, mást nézünk. Azt vizsgáljuk, hogy **nyugalomban** és **terhelés során** milyen minőségben felel meg azoknak a paramétereknek, amelyekre a több évtizednyi vizsgálati tapasztalataink és a nagyszámú referencia alapján azt tudjuk mondani, hogy érdemes sportolni, és nagy valószínűséggel minősített sportoló lesz. Ezen kívül az esetleges élettani kockázatokat szűrjük ki.

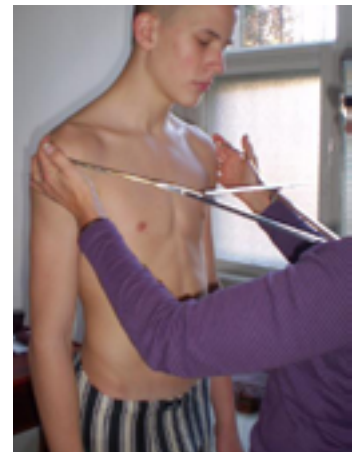
4. Kérdés Az alapos felmérés után milyen adatokat kap meg a vizsgált személy?

Kap egy kottát arra, hogy milyen sportágra alkalmas a gyermek. Ehhez nálunk egyedülállóan magas, százezer fő feletti mérési minta van. Ebből meg tudjuk mondani, hogy kajakos legyen, vagy legyen inkább kosaras vagy küzdő sportoló. Utána pedig megnézzük azt a szív-légzés, keringési funkciók és az anyagcsere vizsgálat alapján, hogy mit bír a gyerek, és hogy miként lehet őt terhelni.

5. Kérdés Mi szűrhető ki egy átfogó vizsgálatral?

Meg tudjuk nézni, hogy például, ha nagyon vékony a csontozata, akkor nyilvánvalóan nem ajánljuk neki, hogy menjen el cselgáncsozni, karatézni. Vagy ha nem megfelelő magassággal rendelkezik, akkor nem mondjuk neki azt, hogy menjen el kosarazni. Nagyon nem valószínű, hogy magyar ember kosaras csapatokat össze tud szedni, mert a magyar férfiak átlag testmagassága 179 cm, a nők pedig átlagosan 164 cm-re nőnek. Ebből nagyon nehéz lenne összeszedni komoly kosárlabda bázist.

Meg tudjuk nézni, hogy mennyire van rendben a vizsgált személy keringése, milyenek a nyugalmi értékei. Ebből lehet következtetni arra, hogy mi az a maximális teljesítmény, amit el tud érni a szívével. Ugyanígy megnézzük a tüdejét. Mennyi az oxigén felvétel, ami egy stabil érték. A körülötte levő dolgokat, hogy ezt mennyi levegőből tudja előállítani, milyen anyagcsere folyamatok mellett, és így lehet megmondani, hogy mire alkalmas egy gyermek vagy egy felnőtt.



A nem megfelelő edzés káros hatásai

A rossz táplálkozás mellett a nem megfelelő edzés és fizikai terhelés is rendkívül káros hatással lehet az emberi testre. Ezek a káros hatások hosszabb távon jelentősen befolyásolják a sportteljesítményt, ezért nagyon fontos tisztában lennünk azokkal a tünetekkel, amelyek a helytelen edzés módszerekből fakadnak.

Túlterheltség

A túlterheltség, vagy más néven túledzettség nem összetévesztendő a fizikai fáradtsággal, előbbi ugyanis egy kóros állapotot takar. A túledzettség az általános fizika fáradtsággal ellentétben hosszabb távon alakul ki, ebből adódóan a kezelése is hosszabb távú feladat. Okai alapvetően a jól előkészített, személyre szabott edzésterv hiányában keresendők. Ha nem szánunk elegendő időt a regenerációra, akkor nő a sérülésveszély, csökken a teljesítmény, egyúttal ingerlékenység, depresszió, magas nyugalmi pulzus-szám jelezheti, hogy át kell alakítanunk edzéstervünket.

Kimerültség

A kimerültség a túlterheltséggel szemben elsősorban idegi fáradtságot jelöl. Tünetei jelentkezhetnek levertség, alvászavar, fásultság, vagy koncentrációs zavarok formájában. Nagyban hasonlít tehát a túledzettséghez, sőt, gyakran a két probléma egyszerre jelentkezik. Megfelelő mennyiségű pihenéssel, helyes táplálkozással, rekreációs foglalkozásokkal elkerülhető.

Kiégés, letörés

A kiégés elsősorban pszichés fáradtságot jelez. Lehet a túledzettség következménye, de indukálhatja a stressz, a túlzott monotonitás, a túl nagy vagy éppen túl alacsony elvárások. Jelentkezhet szorongás, kimerültség, csökkenő motiváció formájában. A letörés azt az állapotot jelöli viszont, amikor a sportoló fejlődése megakad.

Keringési problémák, szívritmuszavar

A helytelenül megválasztott sportág és edzéstípus mindemellett keringési problémákhoz, és akár szívritmuszavarhoz is vezethet. A rendszeres, intenzív sportterhelés rendkívül nagy kockázatot jelent, ezért ajánlatos a rendszeres, speciális sportorvosi konzultáció, kivizsgálás.

Nyugtalanság, alvászavar, fáradtság

A rendszeres nyugtalanság, alvászavar, gyakori fáradtságérzet a stressz mellett lehet a túlhajszolt edzés következménye is, ami előbb utóbb túledzettséghez vezethet. Tanácsos odafigyelni a szervezetre, és a kevesebb néha több alapon, edzői felügyelet mellett megtervezni a heti, havi sportaktivitást.

Sérülések

A nem megfelelően kiválasztott edzésforma, sportág gyakrabban vezet sérülésekhez, amelyek akár tartós egészségügyi problémákhoz is vezethetnek. Válaszd a legmegfelelőbb sportot, edzéstervet!

Online segítség a tökéletes edzés kiválasztásához:
<http://mitsportoljak.hu/tokeletes-edzes-fortelya-2/>



Gyermekes szülőknek: Mi hasznos a gyerekeknek?

A mai mozgásszegény világunkban nem lehet eleget hangsúlyozni, mennyire fontos, hogy gyermeked már kiskorától kezdve rendszeresen sportoljon.

Ahhoz, hogy az egészséges testmozgás élvezetes legyen számára, meg kell találnotok azt a sportágat, ami testalkatához és személyiségéhez is egyaránt illik.

A sportágválasztás gyermekkortól kihat a gyermeked egészségére, testi és lelki fejlődésére. Ha megfelelő sportágat választotok, gyermeked boldog lesz, teste megfelelően fejlődik, ellenálló lesz.

Lelki egyensúlya javulni fog, hiszen a számára megfelelő sportág gyakorlása folyamatos sikerélményt biztosít, ami elengedhetetlen egy fejlődő gyermek számára.

Leggyakoribb, hibás sportágválasztási szempontok gyermekek esetében:

- Edzés legyen közel.
- Gyerekek mihez van kedve (sokszor hiányos ismeretek alapján).
- Ránézésre, szemmel látható testalkat alapján.
- A szülők be nem teljesült vágyai.
- Ismeretség (ahová a barát jár).
- Az aktuális legnépszerűbb sportág.
- Anyagi vonzat (felszerelés, tagdíj költsége).
- Véletlen (pl. egy bedobott szórólapon alapján).

Hogyan határozhatod meg egészen pontosan, milyen sport illik gyermekedhez?

Természetesen nem lehet azt mondani, hogy a fenti szempontok teljesen értelmetlenek a jó sportágválasztáshoz.

Habár nem lehet egyetlen szempont az edzés közelsége, mégis fontos, hogy olyan helyet válasszatok, ami reális távolságra van a lakástól, iskolától. Ahová gyermeked sem csak az első alkalommal megy szívesen, vagy ahová ha szükséges, te is minden alkalommal el tudod vinni.

Ugyanígy az anyagiak bár nem szerencsés, ha egyedüli szempont a megfelelő sportág kiválasztásakor, de mégis tekintettel kell lenni a sportolás pénzügyi vonzataira is. A szülőknek figyelembe kell venniük, hogy egy drága felszerelést igénylő sportág ne rójon rájuk később elviselhetetlen terheket.

Ha ezeket a szempontokat össze tudod egyeztetni gyermeked egyedi, csak rá jellemző – és sokszor szabad szemmel nem látható – testi adottságaival, akkor minden adott számára hosszú távon a legmegfelelőbb sportág kiválasztásához, teljes és boldog életéhez.

A sportantropometriai vizsgálat már 7 éves kortól megadja a szabad szemmel nem látható testi adottságokat, melyek genetikailag meghatározottak. Ez alapján adunk tanácsot a legmegfelelőbb sportág, csapatsporton belül a legideálisabb poszt kiválasztásához, valamint egyéni adottságokhoz legjobban illeszkedő edzéstervhez.



Mielőtt sportágot, edzésformát választasz gyermekednek vagy gyermekeddel, jó ha tudod, hogy alkati sajátosságaiból adódóan melyik vagy melyek azok a sportágak, amelyek a leginkább megfelelőek a számára. Ellenkező esetben ugyanis komoly károkat okozhatsz neki, a várva várt fejlődés pedig elmarad majd.

A különböző méréseinkkel nem csak sportágot ajánlunk, nem csak a várható felnőtt kori testmagasságot becsüljük meg!



A méréseinkkel az esetleges lappangó egészségügyi kockázatokat is kiszűrjük. Ezen kívül a felkészülés hatékonyabbá válik, a formaidőztítés javul és csökken a sérülések veszélye.

A felmérések további előnye az egyén testi adottságainak optimálisabb kihasználása, erősségek, gyengeségek, fejlődési lehetőségek feltárása. A reális célok



kitűzéséhez máshonnan nem elérhető, s alapvetően semmilyen edzőmunkával meg nem változtatható genetikai adottságokat tárunk fel. Ezen mérési adatok birtokában már csak azokra a tényezőkre kell „gyúrni”, ami jó edzőtervvel megváltoztatható, fejleszhető. Ahelyett, hogy irreális célokat tűznénk ki a genetikai adottságok ismerete nélkül.

Mindannyian különbözőek vagyunk, ezért egy igazán jó edzőterv sportágtól függetlenül is csak a sportantropometriai adatok alapján készíthető el, személyre szabottan.

A sikerélményt, az eredményességet, és az optimális célok kitűzését segítjük!

Figyelembe kellene venni, hogy a terhelhetőség minden gyermek és felnőtt esetében folyamatosan változik. Függ a kortól, nemtől, egészségi és edzettségi állapottól.



Átfogó képet nyújtunk ügyfeleink számára az optimális fizikai terhelési tartományról ezzel jelentősen csökkentjük a túlterhelés által okozott élettani kockázatokat, sérüléseket



Egy könnyfakasztó sikertörténet – ájulástól az aranyéremig

Igazi sokk volt számomra, amikor 13 éves fiam verseny közben beleájult a vízbe Sukorón.

Gondolom ez érthető, mivel az utóbbi időben egyre többször hallani, hogy egy-egy sportoló összeesik, majd menthetetlenül meghal...

Szerencsére Belián csak néhány pillanatra vesztette el az eszméletét, s az elsősegélyt nyújtó állomáson már mosolygott, de engem még mindig a szívbaj környékezett. El nem tudtam képzelni, mi történhetett vele, hiszen egészséges! Még pecsétes papírunk is volt erről, hiszen a sportorvosi engedélye kiadásakor – amikor is nyugalmi EKG vizsgálaton is átesett – mindent rendben találtak nála.

Természetesen másnap egyből hívtam a sportorvosunkat, s még mindig zaklatottan megosztottam vele a történeteket. Nem volt bőbeszédű, csak annyit mondott, fogalma sincs mi történhetett. Azt javasolta, keressem fel a mitsportoljak.hu weboldalt, ők biztosan tudnak majd segíteni. Így tettem, időpontot kértem, s néhány nap múlva már be is kopogtathattunk.

A Tanár úr először töviről-hegyire kifaggatott minket, majd kedves asszisztense Bea segítségével feltérképezték Belián antropometriáját – eldöntendő, hogy egyáltalán neki való sportág-e a kenuzás. Ezután a kölkök fejére, mellkasára, kezére és lábára is „ketyerék” kerültek, s folytatódott a kivizsgálás, végül pedig a terheléses EKG következett. (Ezen a ponton megvilágosodtam, hiszen teljesen logikussá vált, hogy egy rendszeresen sportoló ember/emberpalánta szervezetének működését terhelés közben is ellenőrizni kell(ene)!!!)

A közel kétórányi kivizsgálás eredménye egyrészt megnyugtató, másrészt sajnos lesújtó lett. Megnyugtató, hogy a sportág megfelel Belián jelenlegi és jövőbeli adottságainak, az viszont lesújtó, hogy kiderült, a gyermek terhelhetetlen. Kimerült, fel kell hagynia egy időre az intenzív sportolással. A Tanár úr azt is javasolta, készíttessünk vérvépet, s annak függvényében – orvosi útmutatás mellett – Belián kezdjen vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, azaz táplálék-kiegészítőket szedni, és nem utolsósorban tanuljon meg relaxálni. Végül Tanár úr azzal engedett utunkra minket, hogy nyugodjunk meg, minden rendben lesz, összerakja a kölköt. Nyilván látta rajtam az elkeseredést...

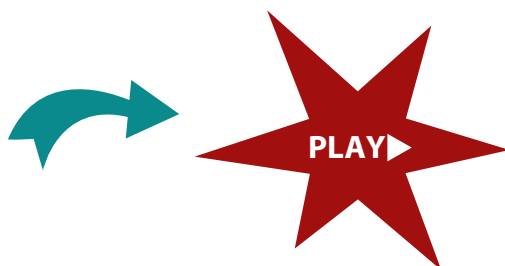
Természetesen szót fogadtunk, s Belián hónapokig csak úgy lazán edzegetett, az étkezései mellé pedig a desszert után jöttek a bogyók. És persze időről-időre a kontrollvizsgálatok, amelyek Tanár úr habitusának köszönhetően nem csak kellemesen, de vidáman is teltek, mintha hazajártunk volna.

Nagy szerencsének tartom, hogy gyermekem edzői megértést tanúsítottak, s mindvégig támogattak bennünket. Mindennek meg is lett az eredménye. A legutolsó kontrollvizsgálaton Tanár úr már elégedetten, mosolyogva mondta – a legfrissebb adatokat, eredményeket nézve –, a kölkök nagyon jó formában van, látszik, hogy kipihente magát, s feltöltötte a lemerült raktárait. Tanár urat idézve: „Sikerült a gyereket összerakni!”

S hogy ez valóban így volt/van, mi sem bizonyíthatja jobban, minthogy az évadzáró maratoni versenyen korosztályában az első kenuként evezett át a célon, aranyérmet szerzett!

Köszönjük Czeller Erika

Nézd meg a videót is:





Kedves olvasó!

Ebben az anyagban csupán néhány dolgot említettem meg, mutattam be azon tévutak közül, melyek oly sok esetben fordulnak elő, megnehezítve vagy keservessé téve a sportolást. Nincs kivétel, lehet a helyszín sportegyesület, edzőterem vagy valahol a szabadban, lehet edződ vagy edzheted magadat irányítás nélkül, a túlterhelés minden esetben előfordulhat, ha nincsenek meg a szükséges vizsgálatok.

Amennyiben a többire is kíváncsi vagy, illetve az érdekel, hogy számodra vagy családjadra személyesen miként vonatkozik ez, akkor kérj időpontot vizsgálatra!





Ahol találkozhattál velünk



K L U B

Mit sportoljon a gyerek? 2011.02.19. 06:56-09:33

A Fókusz Plusz riportjából kiderül, hány évesen érdemes elkezdni a sportot, kinek mi ajánlott, és hogy melyik sport mennyibe kerül.



Mit sportoljon a gyerek? 2010.09.07.



Országos Képzési Hetilap

Milyen sportágat válasszon a gyerek? 2010.09.10.



Vida Ági baby-mama lifestyle blogja

Sportra babám! 2009.09.16.



Óvodapedagógusok szakmai és közösségi portálja

Csinálja azt a gyerek, amit tud és szeret - Sportágválasztás tudományos háttérrel 2009.05.14.



Mutasd a bőröd, megmondom, mit sportolj! 2009.05.25.



Hétévesen megmondható, ki lesz olimpiai bajnok? 2009.09.19.



Milyen sportot válasszunk gyermekünknek? 2012.09.22.

Egészségünkre - mozgás minden esetre! 2013.05.21.



Riport Dr. Petrekanits Mátéval 2013.06.06.

