



A funkcionális edzés jelentősége a kosárlabdában

Rátgéber László, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Kar, Rátgéber Kosárlabda Akadémia Alapítvány

„A modern kondicionális és koordinációs képzés” konferencia
A Testnevelési Egyetem és a Magyar Olimpiai Bizottság
szervezésében
2017. szeptember 27.

Edzéstechnológiák menedzsere





A sportban – legyen szó élsportról vagy egészségmegőrzésről – hatalmas szerepet kap a tudományos kutatás, nincs olyan tudományág, mely ne kapcsolódna a sporthoz a molekuláris biológiától kezdve a diétetikán, gyógytornán, vagy a képekalkotó eljárásokon át. Emellett a teljesítmény-felmérésben és –fokozásban is óriási szerepe van a tudománynak különböző terheléses és egyéb vizsgálatok formájában.

Prehabilitáció

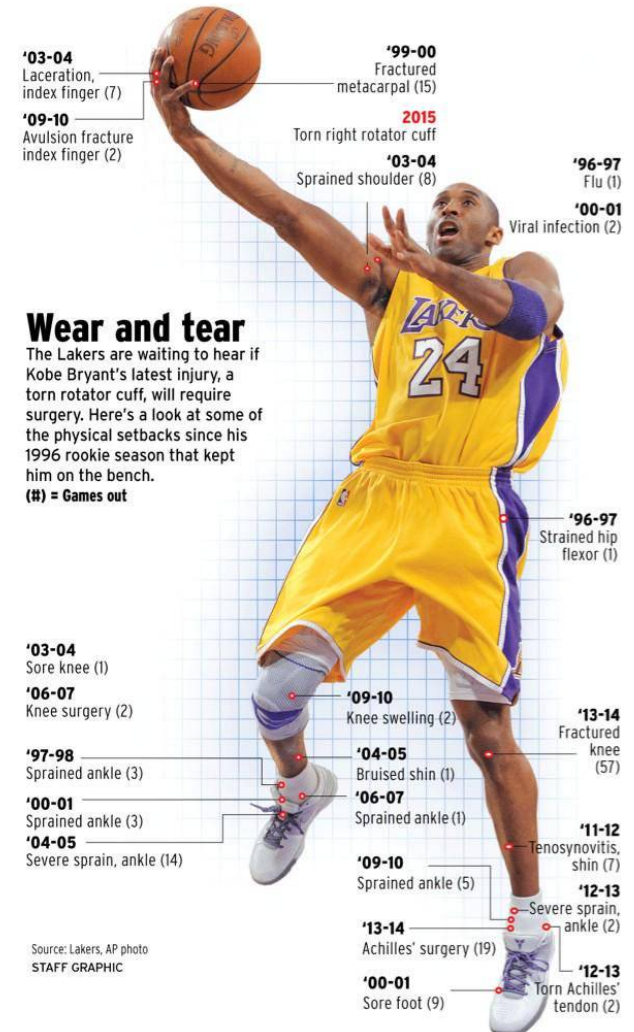
Kondicionáló edző+gyógytornász integrációja= **prehabilitáció**

Nem az izmokat, a mozgulatot eddzük!

A biztosítóknak kulcskérdés, mennyit kell fizetniük, ha egy nem várt sérülés megakasztja a sportolói karriert.



Az edzéstechnológiák forradalmasítása: A prehabilitáció során azokat a gyakorlatokat, amit eddig rehabilitációs folyamat során végeztünk, beépítettük a felkészülésbe, edzésmunkába.

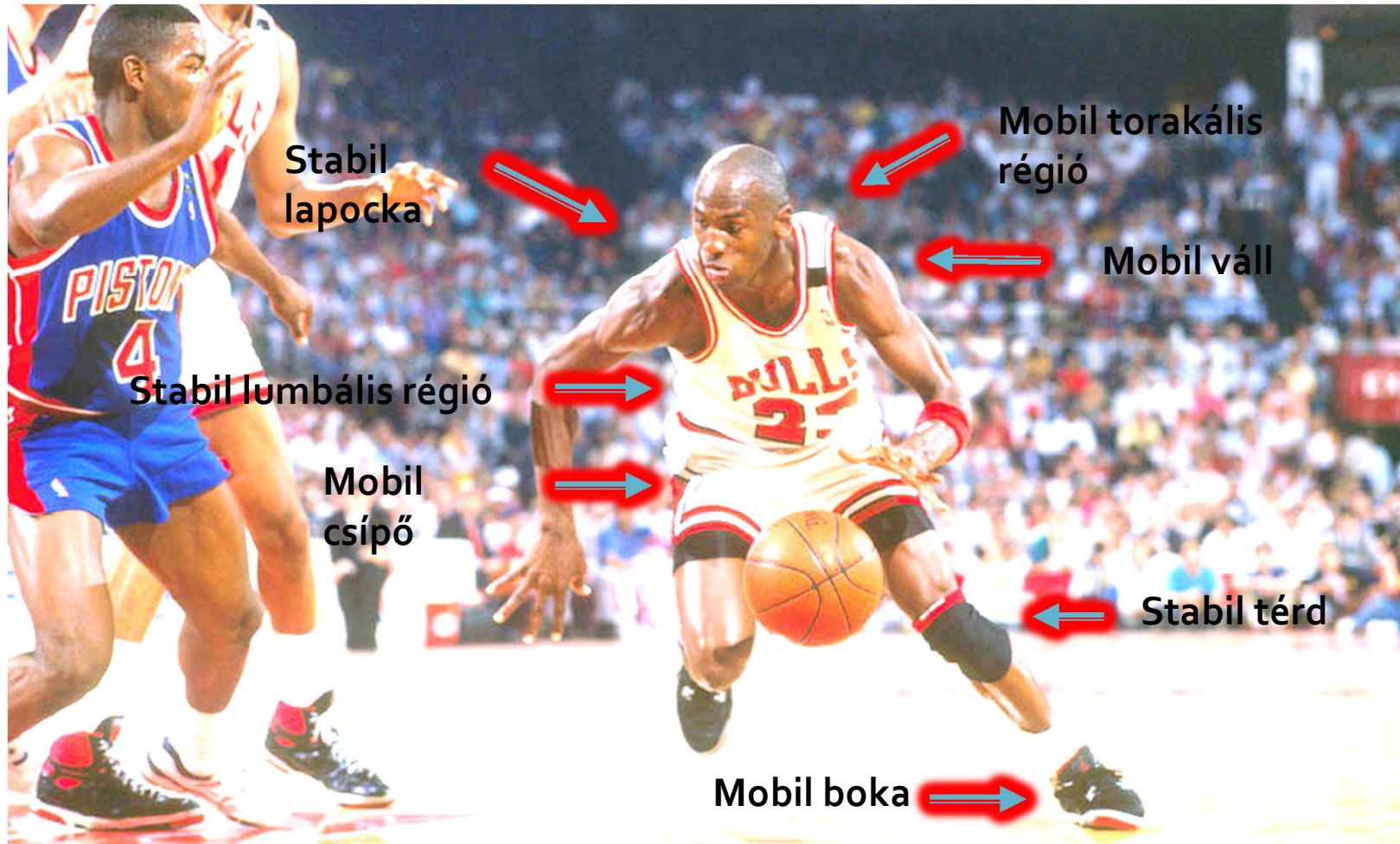


Funkcionális edzés

- A funkcionális tréning lényege, hogy olyan gyakorlatokat végzünk, melyek során a testünk, az izmaink a maguk természetes módján mozognak. Nem izoláltan eddzük az egyes izomcsoportokat, hanem egy egységes egészként tekintünk a testre.
- A funkcionális edzés sportágspecifikus. Mást jelent a funkcionális edzés egy élsportolónak, azon belül is más mondjuk egy súlyemelőnek, más egy úszónak és más egy kézilabdázónak, és mást jelent egy hobbi sportolónak is.

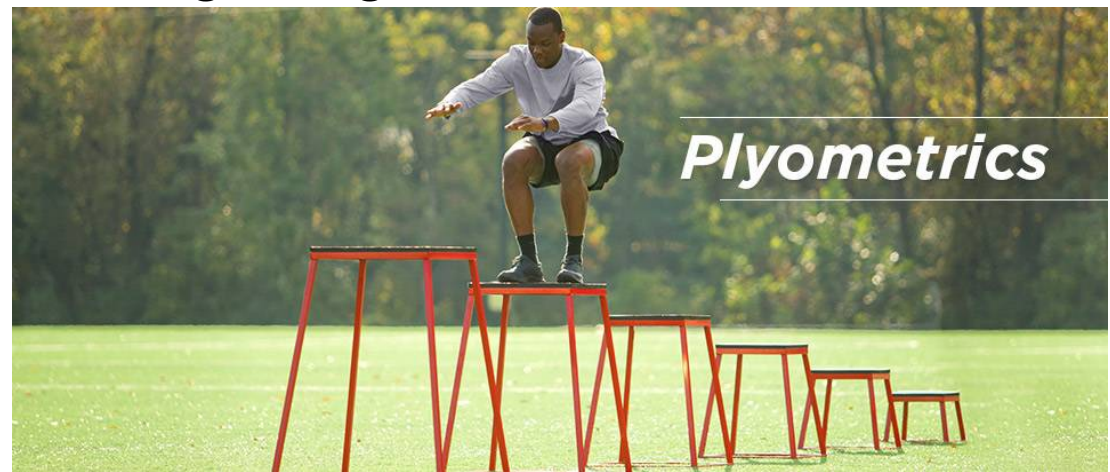
- A funkcionális edzés része a prehabilitáció
- A hangsúly: a mobilizáción és a
- stabilizáción (Gray Cook)
- erősítésen
- gyorsaságfejlesztésen
- nyújtáson van.

Prehabilitáció – mobilitás és stabilitás – avagy mitől füstöl az autó hűtője?



Prehabilitáció a gyakorlatban

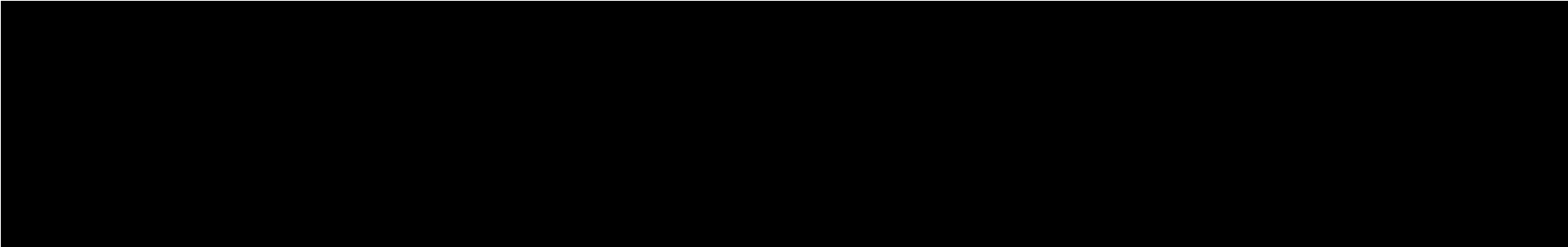
A pliometriával korábban eredményesen fejlesztettük a súlypontemelkedést, de ez csak egészséges ízületeknél működik.



Csípőmobilitás

Újabban a pliometriás gyakorlatok helyettesítője/kiegészítője lett a súlypontemelkedés fejlesztésénél.

A csípőízület megfelelő mobilitása elősegíti a core izmok funkcionális működését és az alsó végtag ízületeinek, izmainak munkáját.



- Előnyei:

- Minimális szer-, hely és , energiaigény
- Az összes nagyízület funkcionális felmérését magában foglalja
- A személyre szabott program a bemelegítés közben, a levezetés, vagy az erőnléti edzések során, vagy otthon is elvégezhető



- Csapatprogram

- Az egyéni programok elvégzése a csapatedzések bemelegítésében, levezető részben. Egyéni konzultáció előzi meg, a játékos pontosan tudja mit kell csinálnia

- Csoportprogram

- A hasonló hiányossággal bíró játékosok közös rehabilitációs programja

- Egyéni program!

- Egyénre szabott, otthon, vagy az erőnléti edzésen végezve

FMS program

- Az ízületi beszűkülések feltérképezése speciális tesztekkel lehetséges, mert a kompenzációs mozgások miatt gyakran nem a „hibás”, problémás ízületben jelentkezik a probléma.
- A Gray Cook által kifejlesztett 7 tesztből álló Functional Movement Screen rendszer ehhez nyújt segítséget.
- 7 egyszerűen elvégezhető gyakorlatból álló tesztrendszer, mely az összes főbb ízület mobilitását, stabilitását és a főbb izomcsoportok állapotát felméri
- Az ízületek megfelelő mobilitásának és stabilitásának hiánya közvetlen összefüggést mutat a sérülések gyakoriságával.

FMS-program

- Cél:
 - A „gyenge láncszemek” feltérképezése a sérülések megelőzése és a teljesítmény fokozás céljából
 - A kiszűrt hiányosságok , problémák orvoslása mobilizációs, stabilizációs, erősítő és koordinációs feladatokkal egyénre szabottan
- A fókuszbán:
 - Gyenge izomcsoportok
 - Izomdiszbalansz
 - Beszűkülő, funkciót vesztett ízületek („gyenge láncszemek”), amelyek a működési hiányosságokat kompenzálva a többi ízületben is problémát okoznak

Prehabilitáció a gyakorlatban (FMS)

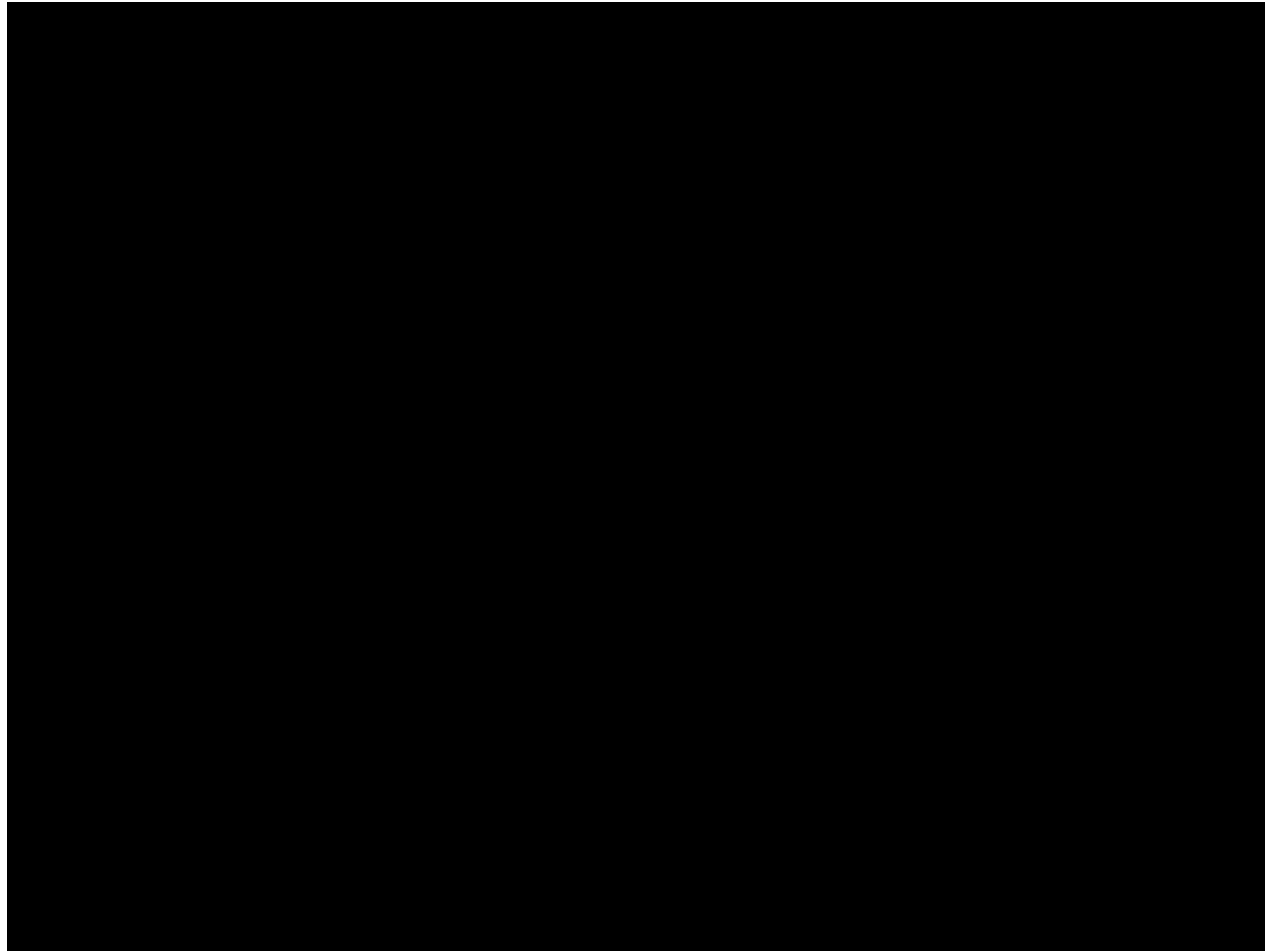
DEEP SQUAT TEST



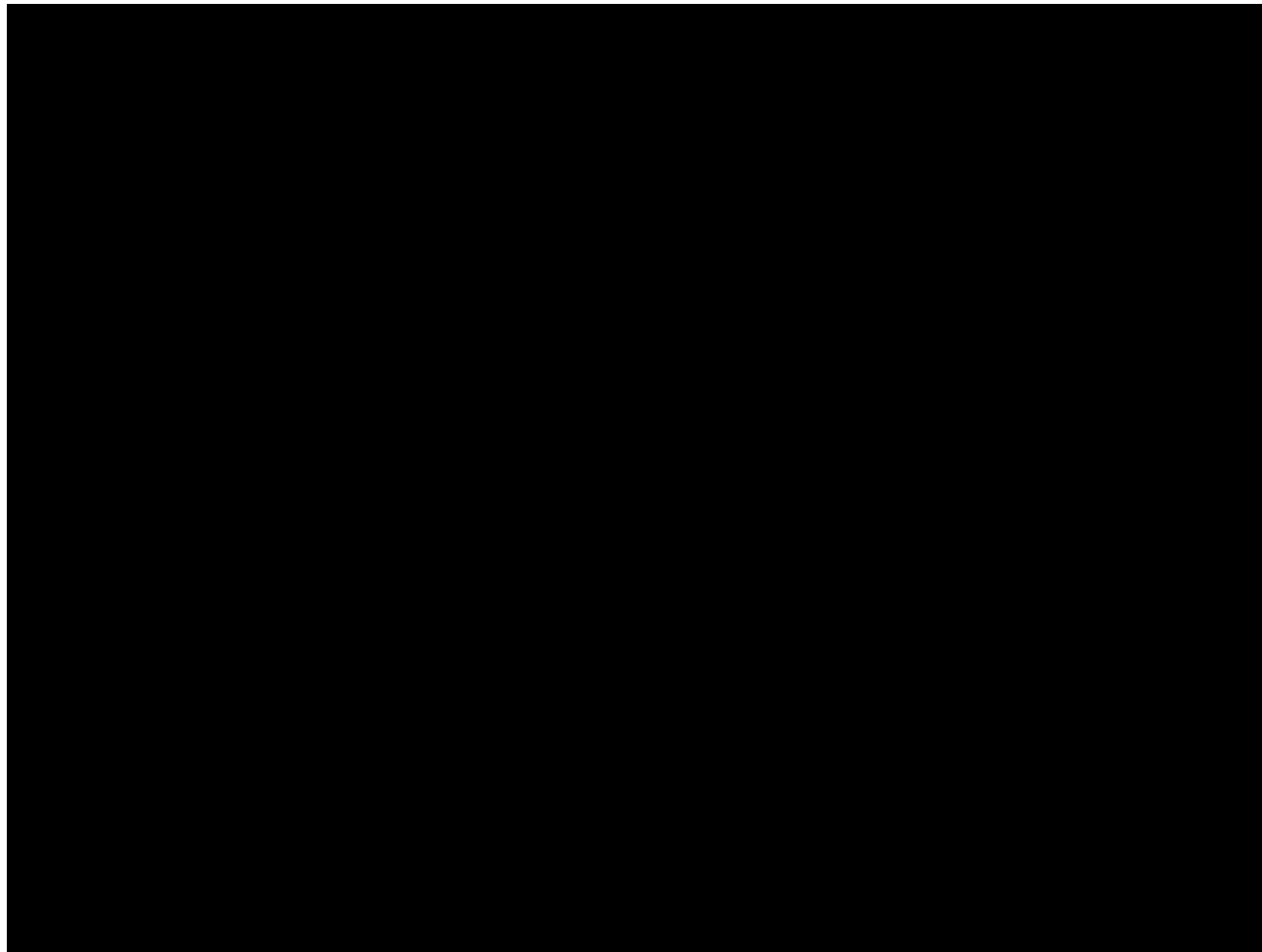
Prehabilitáció a gyakorlatban (FMS)



Csípőmobilitás



Torakális mobilitás



Összegzés

- A prehabilitáció a modern kosárlabda edzésmódszertanának elengedhetetlen részét képezi.
- Az FMS-felméréssel feltérképezhető a játékosok ízületi mobilitásának és stabilitásának problémái.
- Egyszerű, kis tér- és szerigényű gyakorlatokkal egyéni és csoport-, ill. csapatedzésbe is könnyen beépíthető.
- A megfelelő stabilitás és mobilitás a prevenció alapvető eleme.

Köszönöm a figyelmet!

Dr. Rátgéber László
Pécsi Tudományegyetem ETK,
Testnevelési Egyetem
ratgeber@ratgeber.hu