

SZTEhírek > Hírárchívum > 2018. Március



Mit tehet az SZTE a szegedi sportsikerekért?

2018. március 26.

Az SZTE „Megengedett teljesítménynövelési lehetőségek – antidopping szaktanácsadás” című projektjének bemutatóján Szeged számos vezető sportszakembere és több egyetemi hallgató is részt vett. Az SZTE Sportorvostani Tanszéke, illetve az SZTE Testnevelési és Sporttudományi Intézete kutatási eredményeivel, tapasztalataival, szaktanácsadásával és laboratóriumi vizsgálatokkal is sokat tehet Szeged sportsikereiért.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Bokszolók, kajak-kenusok, labdarúgók, vízilabdázók is képviseltették magukat a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportorvostani Tanszéke, illetve az SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet 2018. március 21-én tartott konferenciáján. A tanácskozáson arra a kérdésre keresték a választ, hogy az SZTE mit tehet a szegedi sportsikerekért.

Tanácsadás, nem csupán engedély kiadás

Nagy érdeklődés kísérte a sportvezetők, a sportolók, a sportorvosok és az egyetemi hallgatók részéről is az EFOP-3.4.3-16-2016-00014 azonosító számú, „A Szegedi Tudományegyetem oktatási és szolgáltatási teljesítményének innovatív fejlesztése a munkaerőpiaci és a nemzetközi verseny kihívásaira való felkészülés jegyében” című pályázat **„Megengedett teljesítménynövelési**

Lehetőségek - antidopping szaktanácsadás” pályázati projekt megvalósításának nyitó konferenciáját. A szervezők szerint közel százan hallgatták meg *Dr. Csonka Csaba*, az SZTE sportügyekért felelős rektori megbízottjának köszöntőjét.



– **A orvosok által szabadon választható tárgyak közé tartozik immár a sportorvoslás a Szegedi Tudományegyetemen.** A szegedi egyetemen megalakult **Sportorvostani Tanszék és az itt több mint fél éve működő sportorvosi rendelő segít** az olyan kérdés megválaszolásában is, mint az, hogy **a sportteljesítmény miként fokozható.** E témakör megközelíthető – többek között – a genetika, az edzettség, a technika, a psziché, a technológia, a taktika, a táplálkozás, a körülmények és a teljesítményfokozók szempontjából – sorolta *Dr. Csonka Csaba*. A sportügyekért felelős rektori megbízott utalt a 2004. évi törvényre. E jogszabály rögzíti: a sport a közjó része. A szakember pontosította, mi a különbség a sportoló és a versenyző között, majd a sportorvoslás történetét vázolta.



Az egészség és az egészségmegőrzés, a rehabilitációs és a prevenció, a gyógyítás és a tanácsadás is része a sportorvosi munkának, ez immár nem csak a sportolói engedély kiadásából áll.

„Ha jól eszünk, jól leszünk”

A konferencia díszelőadását *Dr. Martos Éva* orvosprofesszor tartotta. A Testnevelési Egyetem Sport-táplálkozástudományi Központ intézetvezetője, a Magyar Sportorvos Társaság elnöke hangsúlyozta: a megfelelő táplálkozás **a felkészülés idején segíti az optimális teljesítmény elérését.** „Ha jól eszünk, jól leszünk” – idézte az előadó az ismert szlogent, miközben részletezte az energiaszükséglet biztosításának és az energiahasznosításnak az összefüggéseit.

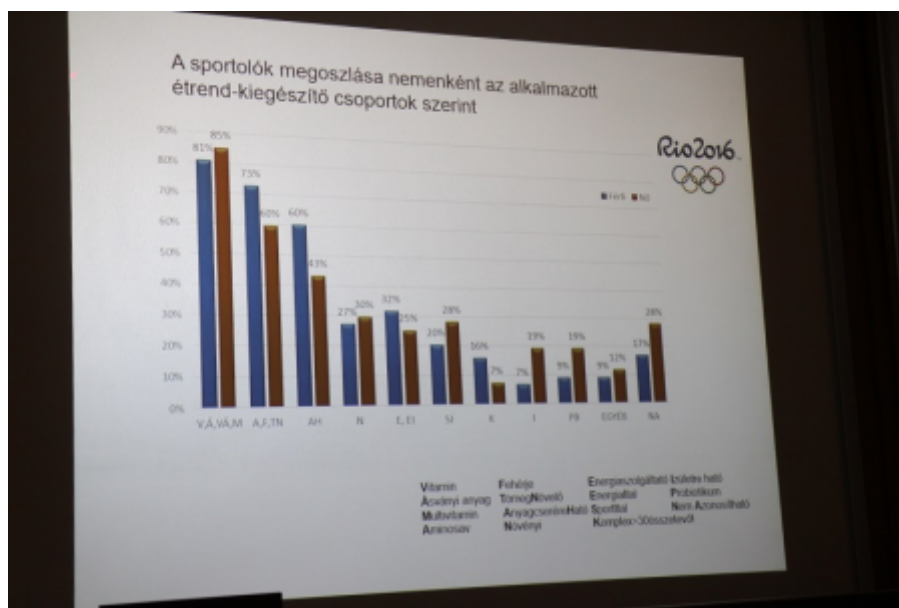
– Az étvágy nem jó indikátora az energiaszükségletnek – hangsúlyozta *Dr. Martos Éva*. – A alacsony energiaellátottságnak súlyos élettani, pszichológiai, viselkedésbeli következménye lehet: akár a teljes felkészülési idő 21 százaléka is kieshet.

Az olyan **tévképzetek eloszlásában** is segített az orvosprofesszor, mint ami például a **szénhidráthoz tapad**. Aláhúzta: a szénhidrátot biztosítani kell edzés vagy verseny előtt, alatt és után is. Tippként említett a szénhidratos folyadékkal történő szájöblítés teljesítmény és közérzetjavító hatását.

– Bélszínből nem lesz bicepsz, de a terhelés után közvetlenül 15-25 gramm **fehérje bevitel** javasolt – mondta a szakember, aki a verseny előtti nap étkezési szabályait ecsetelve szólt az úgynevezett **kisétkezések jelentőségéről** is. – A tej a legideálisabb fehérjeforrás – mondta.

A **folyadékpótlás** fontosságát bizonyítandó arra emlékeztetett, hogy ha a testsúlyunk 2 százalékát elveszítjük, az az összes életfunkciónkat megzavarhatja. *Dr. Martos Éva* a sportoló számára egyéni folyadékterv készítését javasolja. – Nem csak akkor kell inni, ha szomjasnak érezzük magunkat. Mindig legyen a kezünk ügyében vizes palack vagy sportital! Tiltó listára tenném – nem csak a sportolók esetében – az úgynevezett energiatalt – hangsúlyozta. Arra is fölhívta a figyelmet, hogy a folyadékháztartás állapotát a vizelet színe mutatja: a halványsárga szín a megfelelő.

– Ha működik, akkor valószínűleg tiltott. Ha nem tiltott, akkor valószínűleg nem működik, néhány kivétellel – összegezte az **étrend kiegészítőkkel** kapcsolatos orvosi tapasztalatot. – Soha nem feledhetjük: az étrend kiegészítők nem helyettesíthetik az egészséges táplálkozást.



A 2016. évi nyári olimpiai játékokon résztvevő nő és férfi sportolók körében végzett felmérés szerint étrend kiegészítőként 81-85 százalékuk vitamint szedett, 73-60 százalékuk ásványi anyagokat pótolta.

– **Hogyan segíthetjük a sportolót a teljesítménynövelésben?** – tette föl a kérdést a vendégelőadó. – **Mutassunk példát! Kérjük dietetikus segítségét** és az étrend és folyadékterv betartása érdekében **vonjuk be a családtagokat! Legyen választási lehetősége a sportolónak étkezéskor és iváskor:** az edzés helyszínén legyen gyümölcs és víz! **Az étkezési időt építsék be az edzéstervbe!** Az ún. kisétkezések idejére is biztosítsanak a sportoló számára sportitalt, gyümölcsöt, joghurtot, müzli szeletet! **Az étrend kiegészítőkhöz kötődő szponzorációnál legyenek kritikusak!** Mert étrend kiegészítők és doppingszerek esetében nincs 100%-os biztonság!

Mi az étrend-kiegészítők szerepe a teljesítményfokozó sporttáplálkozásban? A szerteágazó téma keresztmetszetét adta *Dr. Márton János* egyetemi docens, az SZTE ÁOK Sportorvostani Tanszék tanszékvezető-helyettese.

Az edzés művészete

Sportsebészként ismertette az edzésre adott biológiai válasz reakciókat *Dr. Török László*. Az SZTE ÁOK Sportorvostani Tanszék vezetője kifejtette, mit jelent az edzés művészete.



– A terhelést úgy kell adagolni, hogy a sportoló, a megterhelés ellenére mindig „túlgyógyuljon”! – javasolta a sebész, aki előadásában **a teljesítménykényszer és a sérülések összefüggéseire fókuszált**. – A sportsérülések zöme az úgynevezett túledzés stádiumában következik be. A sportsérülés oka a nem megfelelő edzésvezetés – osztotta meg hallgatóságával tapasztalatát. – **Az egyénre szabott terhelés mellett a megfelelő bemelegítés és az edzés utáni levezetés, a nyújtás jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni.**



Az edzéstervezésben a tejsavmérés jelentőségét *Dr. Mikulán Rita*, az SZTE ÁOK Sportorvostani Tanszék egyetemi adjunktusa ecsetelte.

A rehabilitációban a gyógytornász szerepét az SZTE ÁOK Központi fizioterápiás részleg oktatási csoportját képviselő *Ulrichné Varga Rita* ismertette. A gyógytornász bemutatta **a törzsizmok, azaz a core izmok szerepét a sportolók teljesítményfokozásában.**

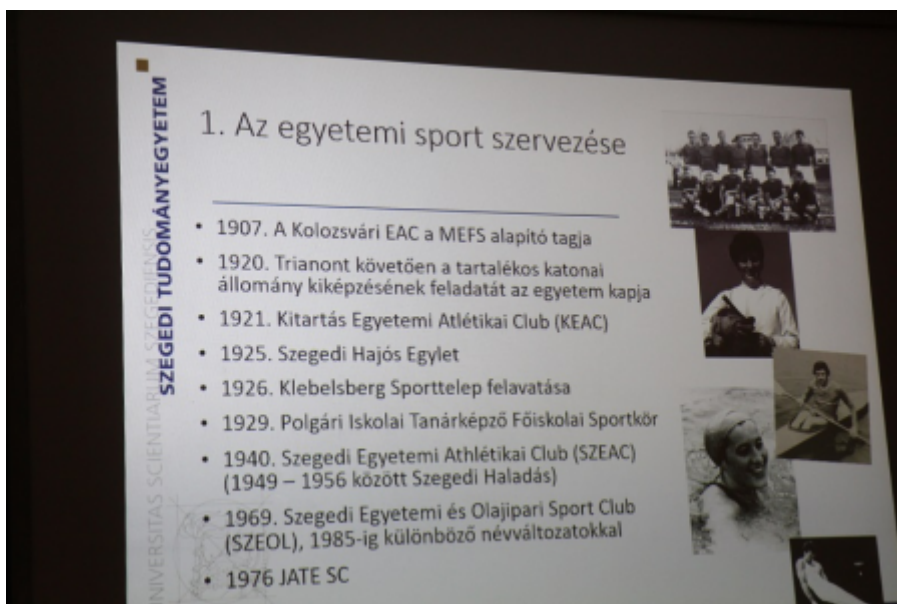
„Győzd le önmagad!”

– **A mentális rendezettségnek is szerep jut a sportolói teljesítménynövelésben** – igazolta *Komár Réka*. Az SZTE ÁOK Sportorvostani Tanszék pszichológusa előadásában a sportoló személy erőforrásait mozgósító, a stresszt oldó és a teljesítményt növelő technikákat mutatott be. Kitért az autogén, vagyis önmagunk által indítható, saját erőből merítő és saját aktivitást felhasználó, rendszeresen, azaz tréningyszerűen végezhető gyakorlatokra. Felvillantotta a „Képzeld el!”-mintát, a „negatív gondolatok átkeretezésének” módszerét, a progresszív relaxáció trükkjeit. Szerinte **életünk sportemberei vagyunk mindannyian**: ahogy a sportoló számára **minden meccs**, az átlagembernek minden konfliktusos helyzet **tanulási folyamat**, amelynek a lényege, hogy „győzd le önmagad!”



Az SZTE a sporttehetség-gondozás szolgálatában címmel *Dr. Győri Ferenc*, az SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet vezetője tartott előadást. Szólt a sportteljesítmény mérésének lehetőségeiről, a tehetség típusairól.

– **Szeged tehetséggyenylege jó** – állította egyetemi sporttörténeti és számadatokra hivatkozva *Dr. Győri Ferenc*. – Legutóbb *Márton Anita* olimpiai bronzérmes, világbajnok ezüstérmes, fedett pályás világbajnok súlylökő igazolta, hogy **az SZTE egyetemi sport szervezése** miként járul hozzá a tehetséggondozáshoz.



(/site/upload/2018/03/egyetemi_sport_1.jpg)

Az SZTE a sporttehetség-gondozás szolgálatában.

A **sport szakos képzés, a sporttudományi kutatások, a sporttal kapcsolatos szolgáltatások fejlesztése, a sporttudományi laboratórium**, a László Ferenc belgyógyász által elindított úgynevezett **mozgásgyógyászati program** is része az SZTE e téren végzett munkájának.



A hallgatóság soraiban Csongrád megye több sportorvosa és a térség több sportegyesületének a vezetője, edzője is megjelent. Az előadások részletessége miatt nem maradt idő a kerekasztal-beszélgetésre. De a orvosok és az edzők készülő egyetemi hallgatók is választ kaptak a kérdésre: az SZTE mi mindent tehet a szegedi sportsikerekért.

SZTEinfo – Újszászi Ilona
Fotó: Ú. I.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Kövess minket!