



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# SPORTMED

PTE ÁOK SPORTMEDICINA TANSZÉK

*Egy csapatban*

## Regenerációs technikák alkalmazásának jelentősége a sportban

Szabó Dorottya  
Msc gyógytornász  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2022. március 2.



# Periodizáció

## Makroperiodizáció

- felkészülési időszak
- verseny időszak
- pihenő időszak

## Mesoperiodizáció

- havi edzéstervezés

## Mikroperiodizáció

- edzés terjedelme min 6-7 alkalom/hét



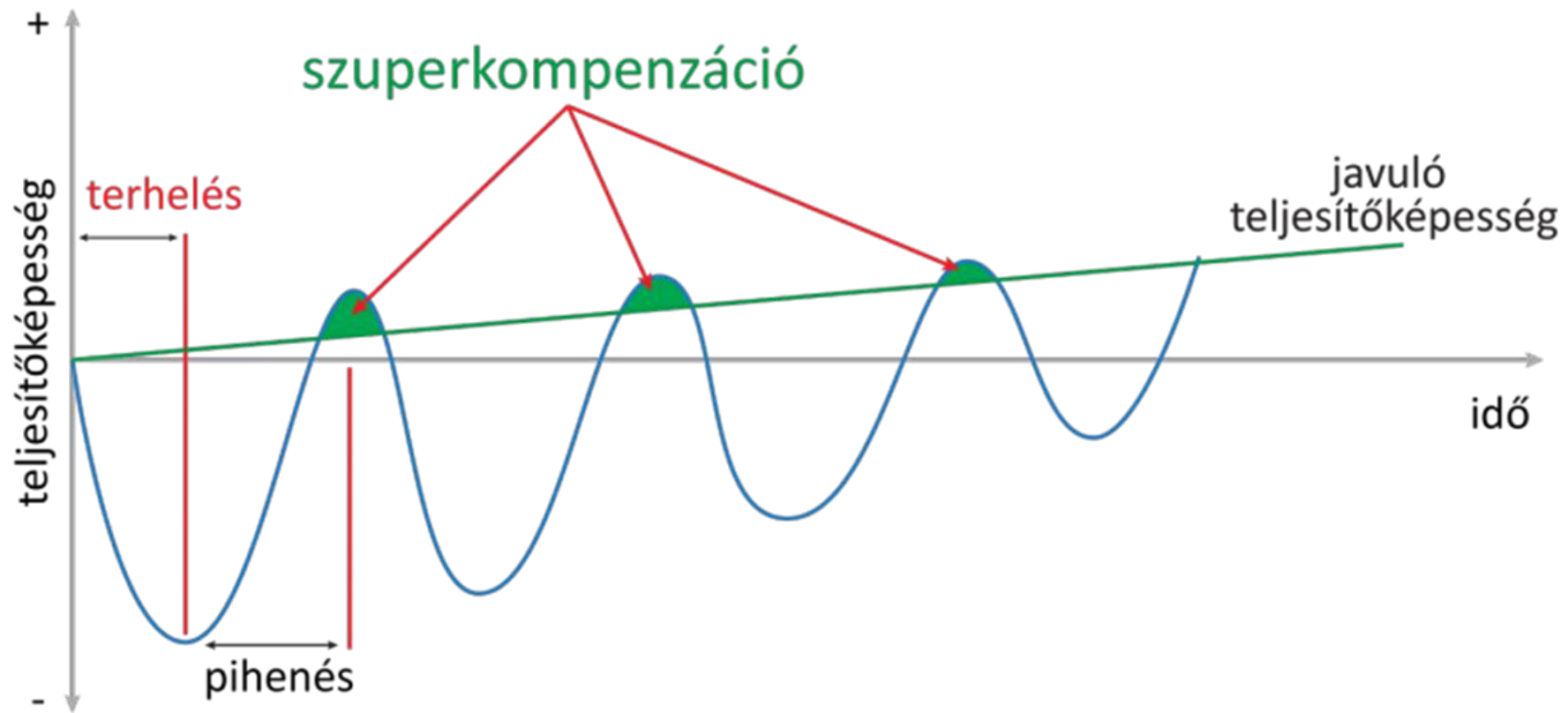
# Periodizáció

Valódi teljesítmény-növekedéshez vezet (optimális alkalmazkodáshoz), ha a terhelés

- tervszerű
- rendszeres
- folyamatos
- fokozatos
- ugrásszerű
- hullámszerű

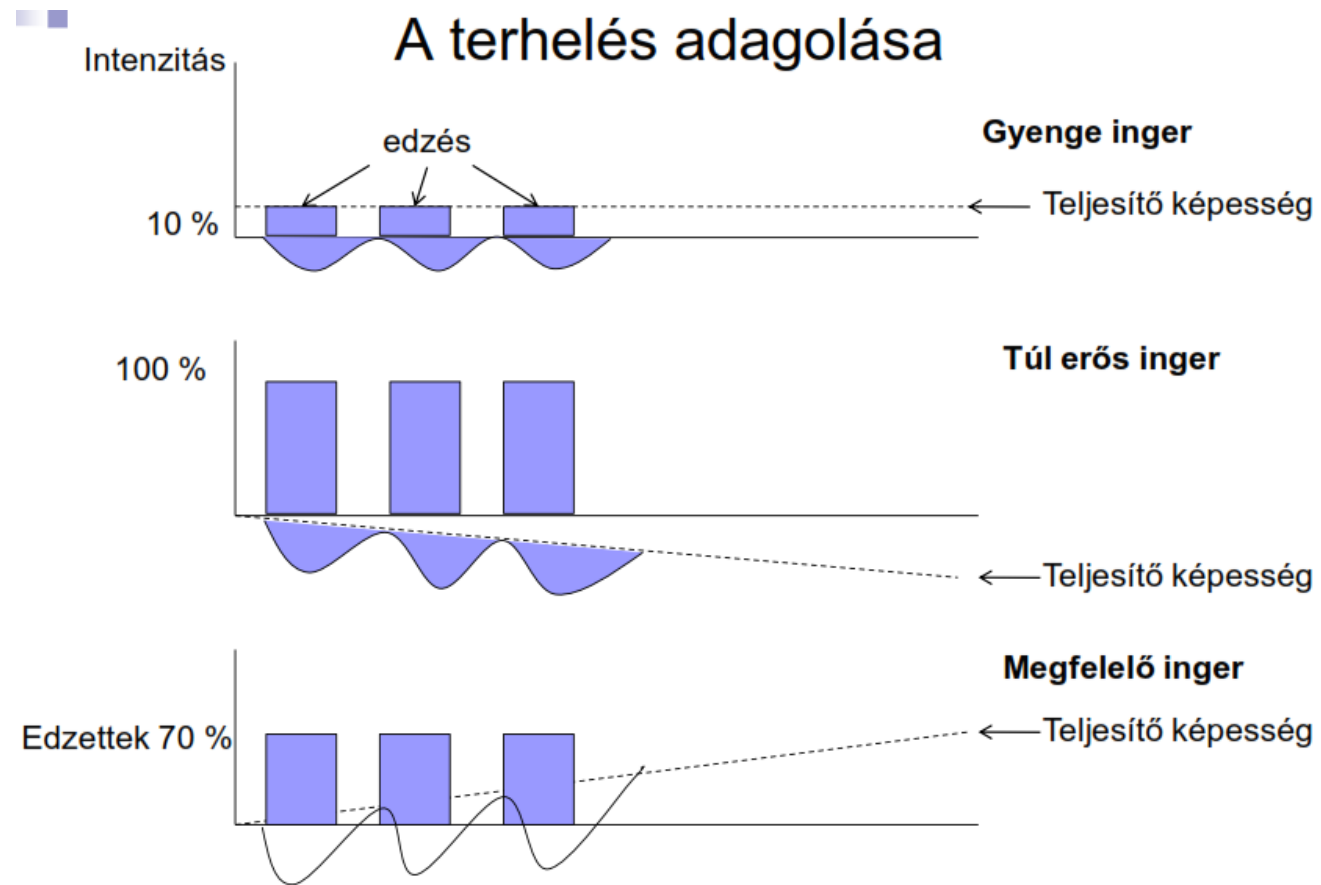


# Adaptáció, szuperkompenzáció



## Regeneráció

Roux szabály - *A túl alacsony inger értelmetlen/ haszontalan,  
A közepes kiváltja a megfelelő hatást, a túl magas KÁROS!*

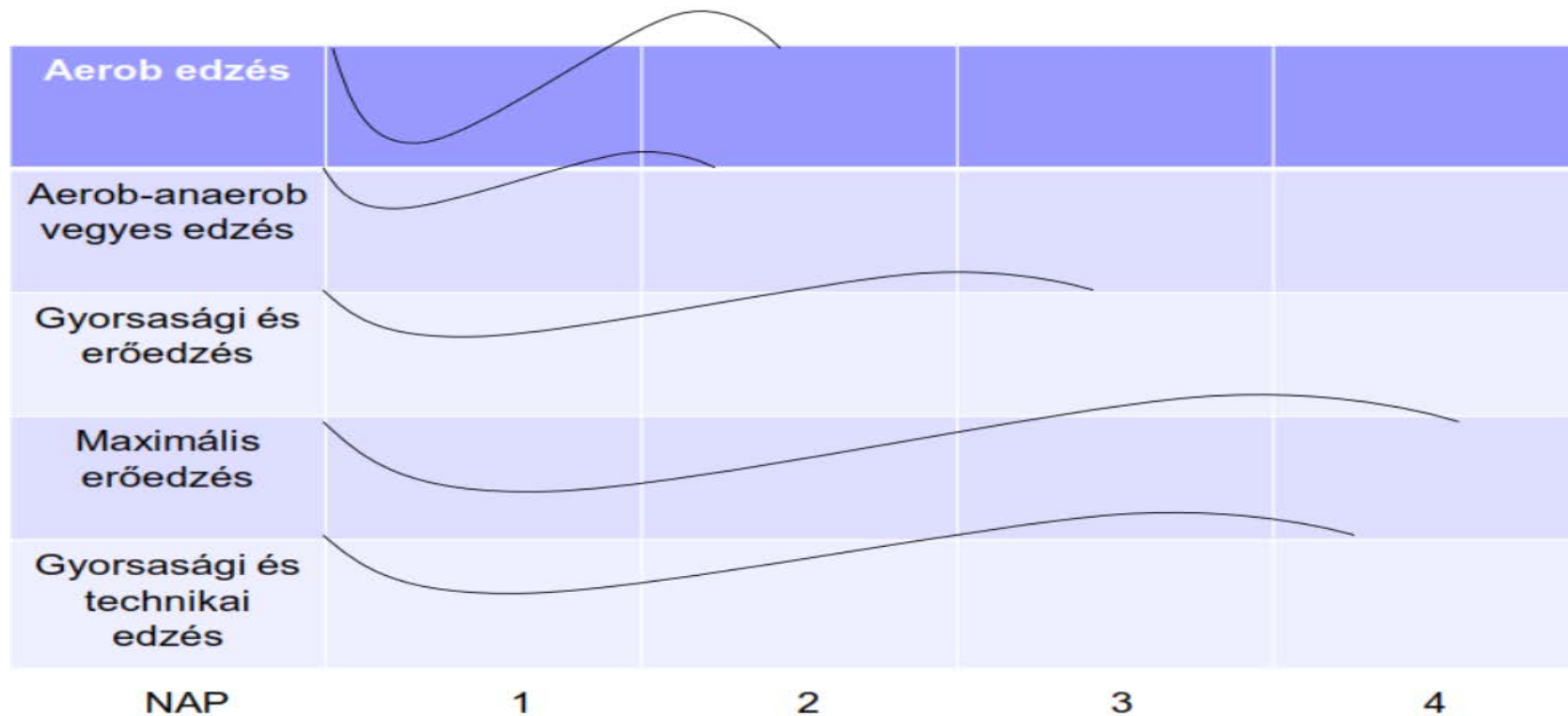


## Regeneráció

### A regeneráció függ

- az alkalmazott terhelés fajtájától (erő, állóképesség, gyorsaság stb.)
- az edzés intenzitásától
- az edzés terjedelmétől
- a pihenés módjától (aktív-passzív)

### A regeneráció különböző idejűsége



## Fáradás (kimerülés)

Olyan élettani állapot, amely valamilyen tevékenység következtében lép fel, s következményként a teljesítőképesség csökken (lehet normális és patológiás). A teljesítőképességnek rövid idejű, reverzibilis zavara, korlátozottsága jellemző.

Fajtái:

- fizikai munka következtében létrejövő
- szellemi munka következtében létrejövő
- endogén okok alapján fellépő

## Túledzés

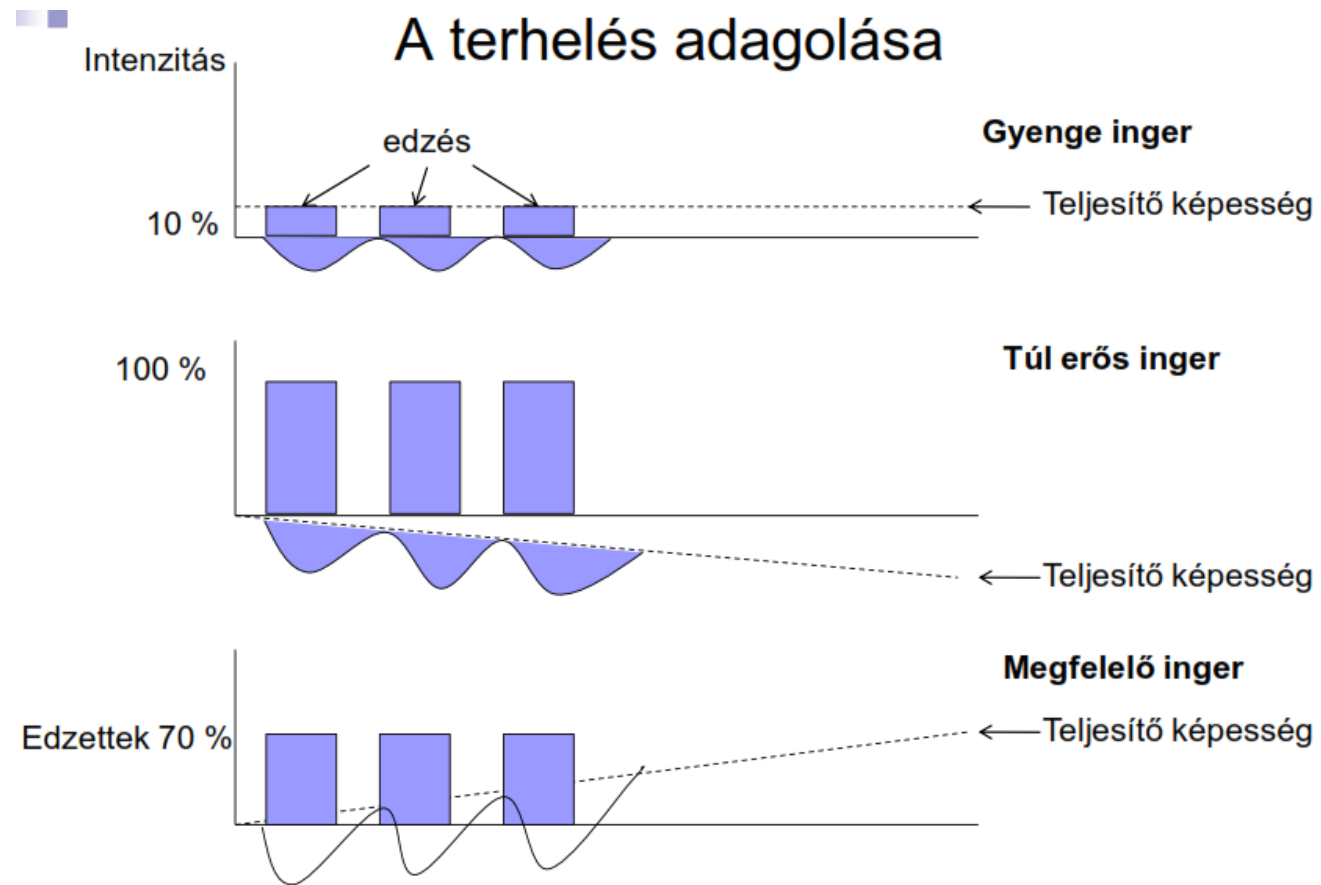
állandó kimerültség és teljesítménycsökkenés

Terhelés : regeneráció kiegyensúlyozatlansága = fáradásból a túledzésig



## Regeneráció

Roux szabály - *A túl alacsony inger értelmetlen/ haszontalan,  
A közepes kiváltja a megfelelő hatást, a túl magas KÁROS!*





Túledzettség jelei					
Élettani		Biokémiai		Immunológiai	Pszichés
Csökkent teljesítmény	Krónikus fáradtság	Negatív fehérje egyensúly	Csökkenő glutamin szint	Megnövekedett fogékonyság betegségekre	depresszió
Romló koordináció	Emelkedett nyugalmi frekvencia	Romló cukor tolerancia		Felső légúti betegségek	Csökkenő önbizalom
Csökkent ferritin szint	Romló megnyugvási pulzus	Csökkenő izom glikogén		Nyirokcsomó duzzadás	Emocionális instabilitás
Csökkent ásványianyag felszívódás	Csökkent testsúly	Csökkenő csont ásványianyag tartalom		láz	Koncentráció hiánya
Abnormális T-hullám az EKG-n	Emelkedett O <sub>2</sub> felhasználás submaxterhelésnél	vashiány		Bakteriális fertőzések	félelem
Csökkent terheléstolerancia	Alvászavar	Emelkedett kortizolszint		herpesz	Kitartás hiánya
étvágytalanság	Ízület és izom fájdalom	Csökkent tesztoszteron szint		Csökkent limfocita szám	

## A regenerációt az elfáradási folyamatok indítják be

- elősegíti a szervezet energiaveszteségeinek, katalizátorainak pótlását
- kiküszöböli az elektrolitháztartás zavarait

### **Aktív** - sportjától eltérő mozgásforma – regeneráló edzés

- 15/20-60 perc aerob küszöb körüli
- Max teljesítmény 30-50 %
- HR 130-140
- Ciklikus mozgás (futás, úszás)
- Könnyű stretchinggel

### **Passzív**

- dietetika
- fürdők
- jég
- szauna
- masszázs
- fizioterápiás eljárások (elektroterápia, game-ready, manuálterápia stb.)





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Köszönöm a figyelmét!

Pécs, 2022. március 2.