

SAJTÓCIKK

Milyen sportágot válasszak?

2014.05.31.

A rendszeres testmozgást, sportolást többféle, - akár egyidejűleg is ható - tényező is motiválhatja. Fizikai aktivitás által szeretnénk megőrizni fittségünket, egészségünket, illetve megelőzni számos betegség kialakulását. Azt szeretnénk elérni, hogy az öregedés jelei minél később jelentkezzenek. Akár már létező egészségügyi problémák terápiájára is alkalmas a rendszeres fizikai aktivitás. Lehet, hogy az ideális, vagy annak gondolt testsúlyunkat szeretnénk elérni, fenntartani. Edzéssel a testformák is alakíthatóak, ezáltal elérhetünk egy magunknak, illetve másoknak is tetsző testalakot. Lehetséges, hogy egyszerűen sportolás közben jó együtt tölteni az időt a baráti körrel. Nem utolsó sorban az is gyakran előfordul, hogy az élsportban szeretne valaki elismertséget, sikereket, esetleg anyagi biztonságot szerezni. A sportsikerek eléréséhez, a kiváló sporteredmények eléréséhez szeretnénk néhány gondolattal segítséget nyújtani.

Dr. Molnár Andor

Ahhoz, hogy egy adott sportágban sikeresek lehessünk, megfelelően kell sportágot, csapatjátékok esetén posztot választanunk. A választásban nagy felelőssége lehet a testnevelő tanárnak, hogy milyen sportágot javasol számunkra. Csapatsportoknál az edzón is múlik, hogy milyen poszton játszhatunk. Ezért az alábbi gondolatokkal nemcsak a sportolóknak, vagy sportolni vágyóknak, hanem a sportszakemberekkel is érdemes megismerkedniük. A sportág- vagy posztválasztást befolyásolhatják különböző, úgynevezett antropometriai jellemzők. Ilyenek például a testmagasság, a testösszetétel.



Nyilvánvaló, hogy a nagyobb testmagasság előnyt jelent a magasugrásban, a kosárlabda- és röplabdában, ellenben például a lovassportokban, a kerékpársportban akadályozó tényező lehet. A posztokat illetően például labdarúgásban a sikeres hátvédek (és a csatárok közül is jó páran) általában magasabb fejlődőjátékosok, az irányítójátékosok viszont inkább náluk alacsonyabb, jól cselező, fordulékony labdarúgók, akiknek a testtömegközéppontja is alacsonyabban van. A gyerekek sportágválasztását számos olyan módszer megkönnyítheti, amelyekkel viszonylag nagy pontossággal becsülhető a felnőttkori testmagasságuk.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére
Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043
Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club
E-mail: info@utccclub.hu.hu
Web: www.utccclub.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A testösszetétel a testben található zsír-, izom-, csont- és az egyéb szövetek mennyiségét jelenti. Általános megközelítésben a test magas zsír- és alacsony izomtartalma gyengébb fitnesz állapotra, ezzel ellentétben a zsír alacsony és az izomtömeg magas aránya sportoláshoz ideális fitnesz állapotra enged következtetni. A közhitelment szerint tehát a sportolók rendkívül izmosak, és kevés rajtuk a zsír. Ez igaz például a testépítőkre.

A sprinterekre és az alacsonyabb súlycsoportokban versenyző súlyemelőkre, küzdősportolókra vonatkozóan is igaz, de náluk nem annyira feltűnő a nagy izomtömeg. Hosszútávfutók, országúti kerékpárosok, magasugrók esetében a testsúlyukhoz képest magas a test relatív izomtömege, az ő izomzatukra szokás mondani, hogy „szálkás.”

Ezzel szemben bizonyos sportágakban – a nagy izomtömeg mellett – még előnyös is a nagyobb testzsír-százalék. Gondoljunk a magasabb súlycsoport-kategóriákba tartozó súlyemelőkre, küzdősportosokra, vagy a nehézatlétákra: a súlylökőkre, a diszkosz- és kalapácsvetőkre. A vízilabdások között is többen élvezik és hasznosítják annak előnyét, hogy a nagyobb zsírtömeg miatt kisebb a testük sűrűsége, így jobban hat rájuk a víz felhajtóereje, könnyebb magukat a felszínen tartani. A kisebb testsűrűség az úszóknál is előnyt jelent. Náluk nem a több zsír, hanem a könnyebb csontozatuk miatt kisebb a testsűrűség.



Pars Krisztián



Az antropometriai jellemzők mellett a sportágválasztást befolyásolhatja a fitnesz állapotunk, illetve hogy milyen mozgásformák elsajátításában, milyen mozgások koordinációjában vagyunk jobbak az átlagnál. Egy sportolni vágyó személy fitnesz állapotából nem csak a terhelhetőségére lehet következtetni. Többféle fitnesz teszt, sőt tesztrendszer létezik (Harvard Step Test, Cooper-teszt, Eurofit, Hungarofit, stb.). Egy vizsgált személy fitnesz teszteken elért eredményei megmutatják, hogy melyik tesztben, melyik vizsgált mozgásformában teljesített kimagaslóan, átlagosan, vagy az



átlagnál gyengébben. Egy kiváló Cooper-teszt (12 perces futás) eredmény jó állóképességre utal, érdemes tehát olyan sportágat választani, ahol hosszabb ideig tartó, monoton mozgásformák érvényesülnek, például hosszútávfutást, kerékpározást, úszást. Aki jól teljesít egy egyszerű felugrás teszten, azaz átlagon felüli a függőleges súlypontemelkedése, az eredményes lehet azokban a sportágakban, amelyek robbanékonyságot, rövidtávon hirtelen, gyors erő kifejtést igényelnek. Gondoljunk az atlétikai sprint-, vagy ugrószámokra, a rövidtávú gyorskorcsolyára, illetve például labdarúgásban a támadójátékosokra! A fittségi tesztek, illetve az egyéb sportképességek mérésére szolgáló vizsgálati módszereket remekül foglalja össze a „Sportképességek mérése” című kötet Dr. Nádori László szerkesztésében (1984). Ezek a tesztek tehát alkalmasak arra is, hogy elősegítsék az adott személy sportágválasztását, vagy csapatjátékok esetében akár a posztválasztást is. A fittségi tesztek rendszeres ismétlésével nyomon követhetjük egy gyermek fizikai fejlődését, vagy egy sportoló edzései hatékonyságát. Eredményeikből következtethetünk azokra a fittségi jellemzőkre, amelyek esetleg további fejlesztést igényelnek.

A sportsikerek eléréséhez mindez azonban nem elég. Továbbá nem elég az adott sportág technikájának magas szintű ismerete sem. A versenyeket tudatos felkészülés előzi meg, odafigyelve a formaidőzítésre, jól meghatározva az edzések típusát, mennyiségét és intenzitását, az edzések közötti pihenés és regeneráció időtartamát és minőségét, valamint a sportoló táplálkozását. Versenyhelyzetben megfelelő pszichés felkészültség, motiváltság, sikeréhség és taktikai fegyelem, esetleg improvizáló készség szükséges. Lényeges a kiváló egészségi és fittségi állapot, a koncentráció.

... és végül a felsoroltakon kívül természetesen egy adag szerencsére is szükség van!

Források:

Forrás: www.fcbarcelona.com

Forrás: www.kolarstwo-szczyrk.prv.pl

Pars Krisztián (Forrás: www.erdelyifoto.hu)

Forrás: www.sikerado.hu

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energia-egyensúlyra - kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.

Projektcím: Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére
Pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043
Kedvezményezett: Újszegedi Torna Club
E-mail: info@utccclub.hu
Web: www.utccclub.hu



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.