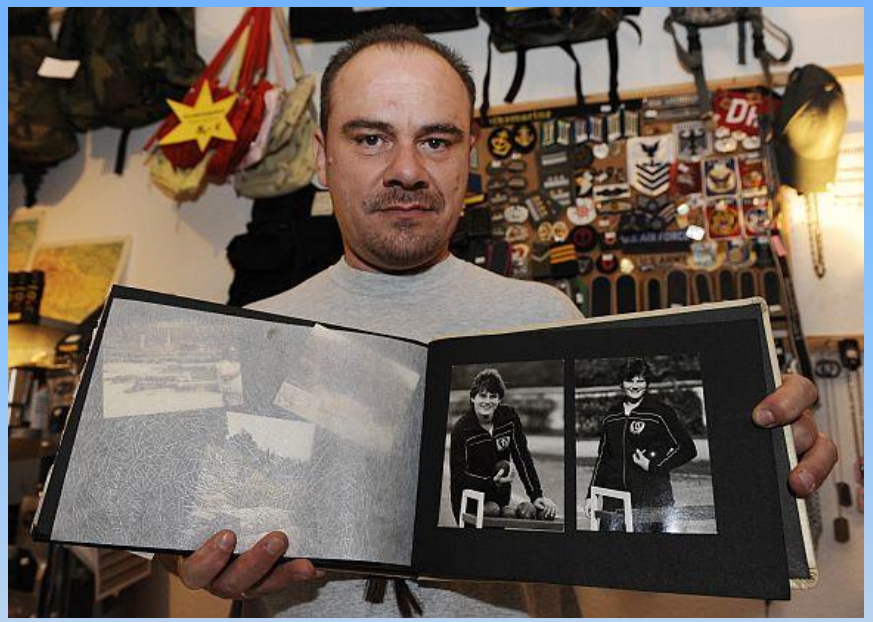
Az élsport élettani hatásai

Atlétika ~ Úszás

Kritériumok:

- Úszóknál: -lebeg-e , vagy elsüllyed/milyen a fajsúlya
  -mozgáskészsége/alkata→(az úszóknak nagydaraboknak kell lenniük,NDK-s tévhit)
  -milyen gyorsan tanul
  -milyen a vízfekvése



Heidiből Andreas

- Atlétáknál: (irányzattól függően)
  -robbanékonyság
  -összetett kiemelkedő képesség(távol-, magasugrás, futás…)
  -reakcióidő
  -lehet szálkás izomzatú, vagy nagy darab is
  -átlagon fellüli koordinációs képesség

Testi-lelki hatások

- **Pozitív:** A kérdőívet kitöltők 90%-a szerint:
  - -önbizalom
  - -kitartás, küzdés, akarat
  - -stabil életritmus, csökkenti a feszültséget
  - -sikerélmény/extázis
  - -motiváció

  Csak 20%-a figyelte meg:
  - -erős immunrendszer
  - -jobb szellemi képessége, belső fegyelem kialakulása (több diplomás sportoló)

  Még:
  - -jobb májfunkció (szénhidrát raktár)
  - -lép szerepe (0,5-1 köbdeciméter→edzetlen szervezet gyors vérhez juttatása→"szúr az oldala")
  - - jó fizikai teljesítőképesség bármikor
  - -javul a vér összetétele

Extra előnyök leginkább az úszásban:

-szív és keringésrendszer erősebb (14 éves korig a legintenzívebb)
-14%-al nagyobb az ellenállás→hatékonyabb edzés
-kicsi az izületi sérülés, és a túlterhelés esélye
-vitálkapacitás (6-7 köbdeciméter)
-legprecízebb légzésszabályozás (borda közi izmok rekeszizom)
-szívinfarktus megelőzés (érelmeszesedés késleltetése)
-a víz optimális hőmérséklete: 26-27 fok
-lélekerősítő, egyfajta meditáció, nincs zavaró tényező

- **Negatív:**

-nehéz az ideális testsúly kialakítása, és megtartása (max. 1kg ingás/hét)(fiziológiai, pszichológiai, szociológiai és genetikai tényezők)

-erős edzés után 30 percen belül fehérje és szénhidrát bevitele (gyakran teljesen kiürül)

-rossz-jó szénhidrát

-lelki terror (edző szerepe, bűntető feladatok)

-*"energiatakarékos üzemmód"* (nem zsírt, hanem szénhidrátot éget)→maximális terhelés 50%-ától feljebb már a szénhidrát a főbb tápanyag

-izomfeleslegek nehézkes leépítése

-az étrend kiegészítők 10.000-50.000Ft-ig (nincs támogatás)

-aktív sportolási korhatár (atléta:28-35, úszó:25-30)

-végletes lesérülések utáni élet/eltiltások

-küzdelem a mm-ekért és az ezredekért!

-állandó hámsérülések

Atlétikán belül:

-izomzati asszimetria: külön edzések (úszás, futás, kerékpár, konditerem)
-gyakori sérülések: a kérdőívet kitöltő 18 év felettiek között gyakoribb→reálisabb jövőkép
-megterhelő járulékos kiadások (futócipő, tagdíj, étrend kiegészítők, sportruházat

Úszáson belül:

-négyszer több energiát igényel mint a futás
-2-3 órás edzés (3-16 ezer méter)→átmeneti immunrendszer legyengülés
-fokozott éhségérzet, későbbi telítettségérzet
-szélsőséges tünetek: (örökös bőrszárasság, vörös szem, fakó/igénybevett haj, gyenge körmök, fertőzésveszély…)
-monotonitás

https://vimeo.com/113571214

Érdekességek:

Hosszú élet:
Egy közelmúltban végzett tanulmány szerint azok, akik életükben ***rendszeresen úsztak,*** hosszabb ideig élnek. A tanulmány több mint 40.000 férfit vizsgált 20-90 év közt. Az úszók 50%-al ***kisebb valószínüséggel haltak meg*** 32 éves periódus alatt, mint azok, akik rendszeresen futottak vagy sétáltak.

Klór:
Az uszodák klórozott vize és **klóros levegője** legalább 5-ször biztosabban 'kihozza' az allergiát, szénanáthát, asztmát az arra hajlamos gyerekből, mint a mások cigarettafüstje. 13-18 év közötti serdülők légzőszerve lett összehasonlítva egy kontroll csoportéval, akiknek a medencéjének vizét réz és ezüst vegyülettel fertőtlenítették. Kialakulásának esélye a klóros vízben eltöltött idő mennyiségével együtt növekedett.

Cáparuha: „Mintha lejtőn úsznál!"
15 éve fejlesztette ki először a Speedo . Phelps. Phelps 14 aranyat nyert benne az olimpián. Az új anyagok késleltetik az izmok savasodását, poliuretán van bennük, nemcsak lepergetik a vizet, egyenesen taszítják. De a ruhákba úszó is kell. a NASA eredményeit hasznosította, és a delfinek meg a cápák bőrét tanulmányozta. Külön öltöztető ember kellett hozzá. „Technikai dopping".

Köszönöm a figyelmet!

- Külön köszönet a vizsgálatban résztvevőknek:
  - -Hudi Ákos
  - -Gyurkó Alexandra
  - -Kiss Gergő Xavér
  - -Takács Dávid
  - -Ladányi Fruzsina
  - -Bartha László
  - -Kéri Bianka
  - -Molnár Boglárka
  - -és a nevüket nem vállalóaknak!

Források:
https://docs.google.com/document/d/1gkl09L1StVkklnBg-BZrtzR1eqRilrUPpSIcCYtGy5A/edit?pli=1
http://www.sportorvos.hu/sporttaplalkozas/20100702/hogyan_hat_az_uszas_a_szervezetre/
http://sportgeza.hu/sport/2009/01/12/uszas_vilagcsucsok/

Erdei Annamária XII.C