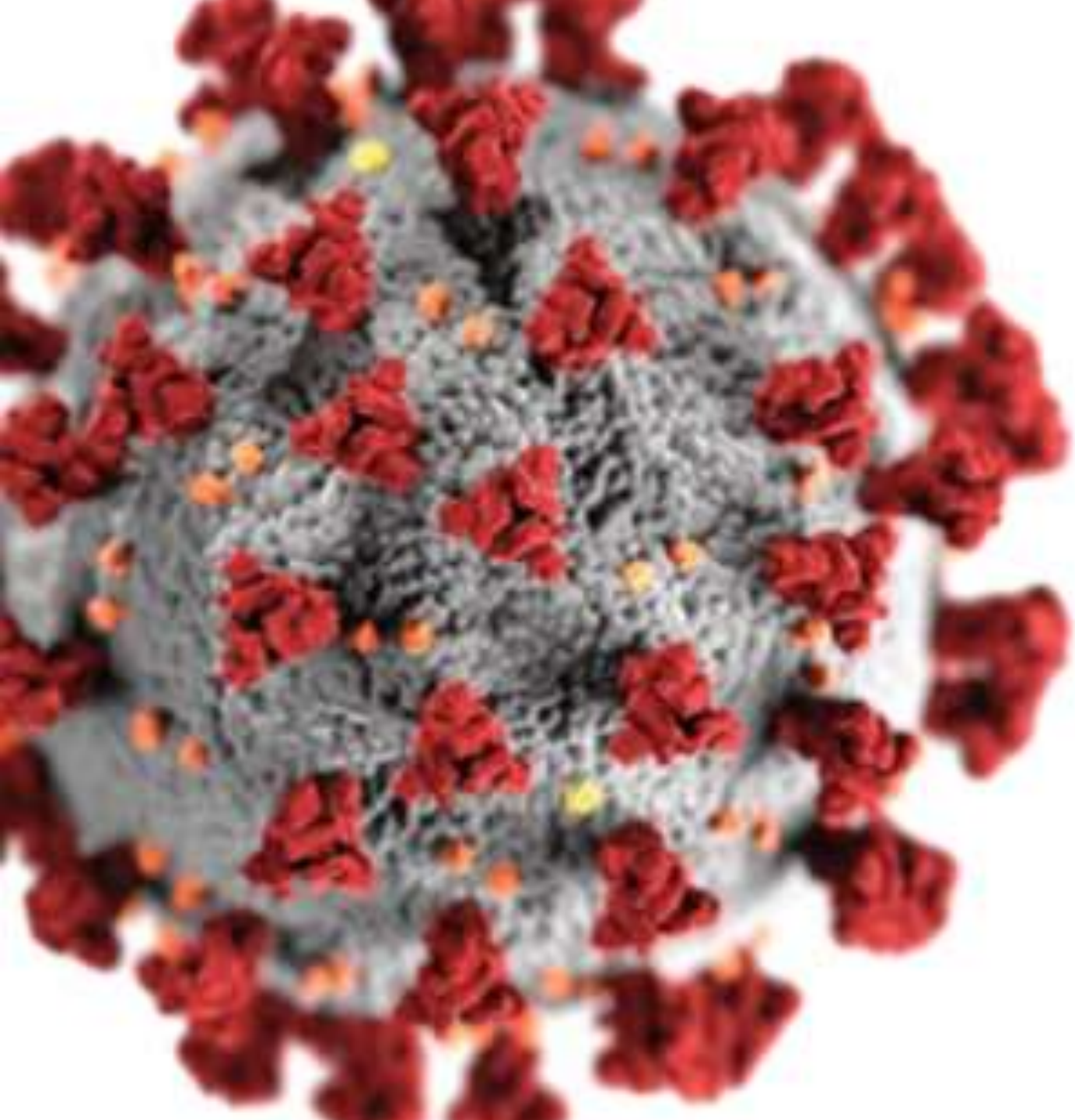




EDZŐI KONFERENCIA 2021

EDZÉSEK ÚJRAKEZDÉSE A COVID-19 UTÁN

Készítette: Dénes Réka



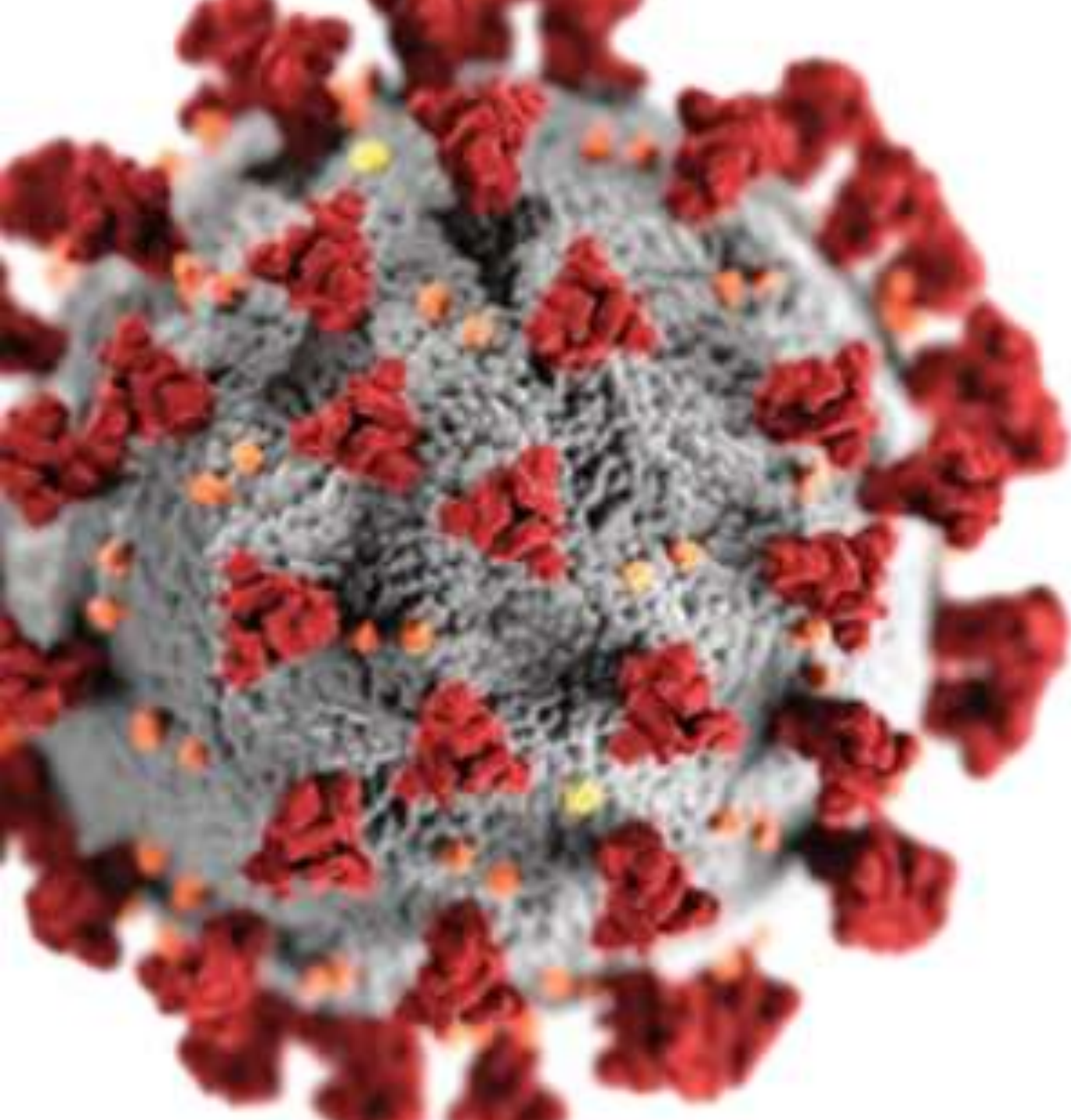


MIRŐL FOGOK BESZÉLNI?

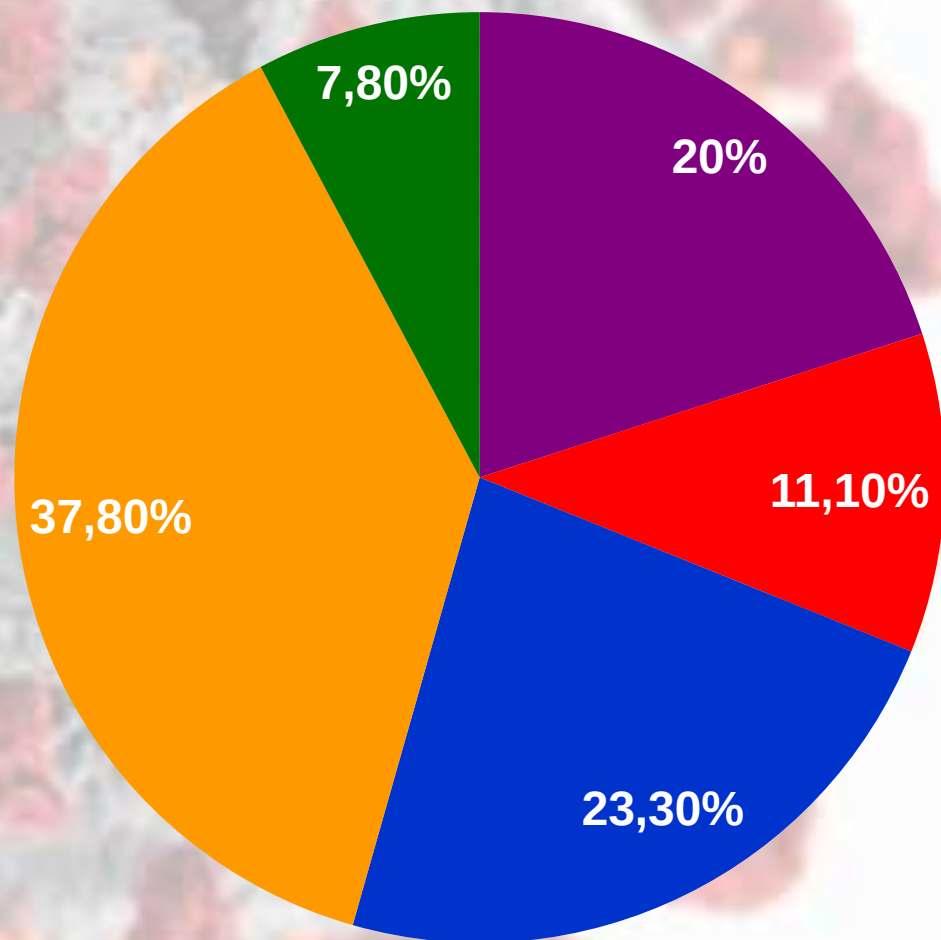
1. A víruson átesett tájékozódási futók kérdőívre tett válaszainak kiértékelése, összegzése, konklúziók levonása.
2. Fizikai, technikai és mentális tanácsok, új szemléletű módszerek, amik alkalmazhatóak a fertőzésen átesett sportolóinknál.
3. Egy irányadó edzésterv bemutatása, ami a fokozatosság elvét tartja szem előtt.
4. Személyes beszámolók

KÉRDŐÍV

KITÖLTŐK SZÁMA: 90 fő



KOROSZTÁLYOK



■ Ifjúsági (18 év alattiak)

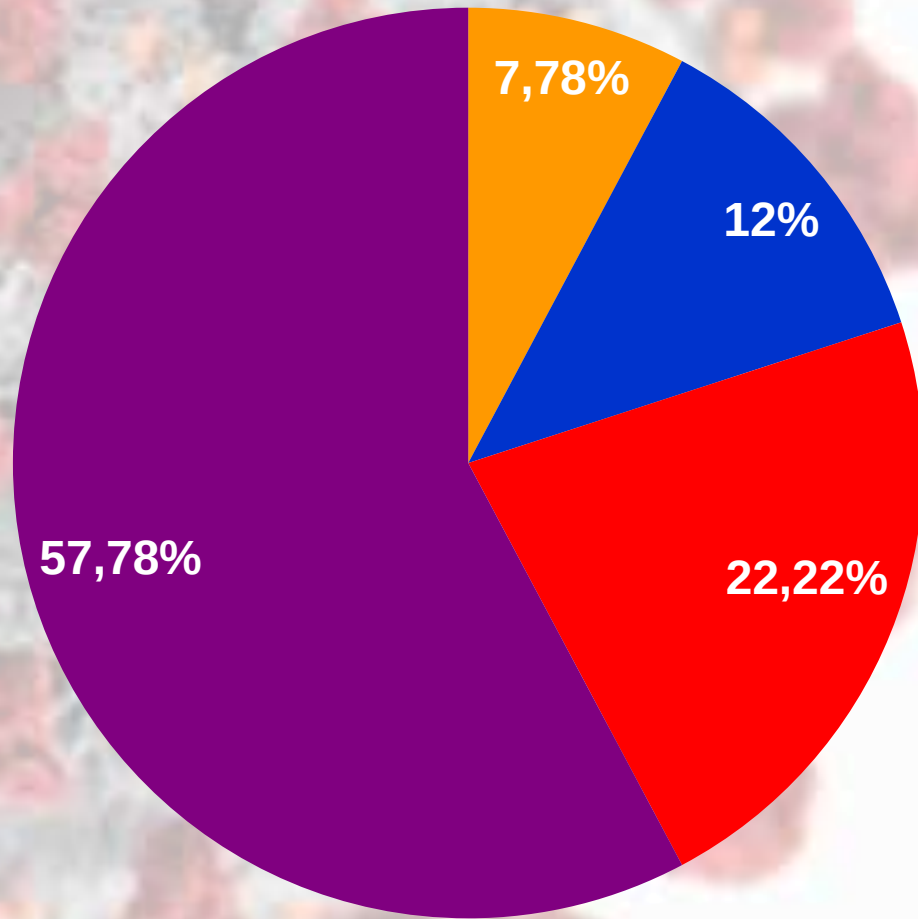
■ Junior (19-20 évesek)

■ Felnőtt (21-34 évesek)

■ Szenior I. (35-59 évesek)

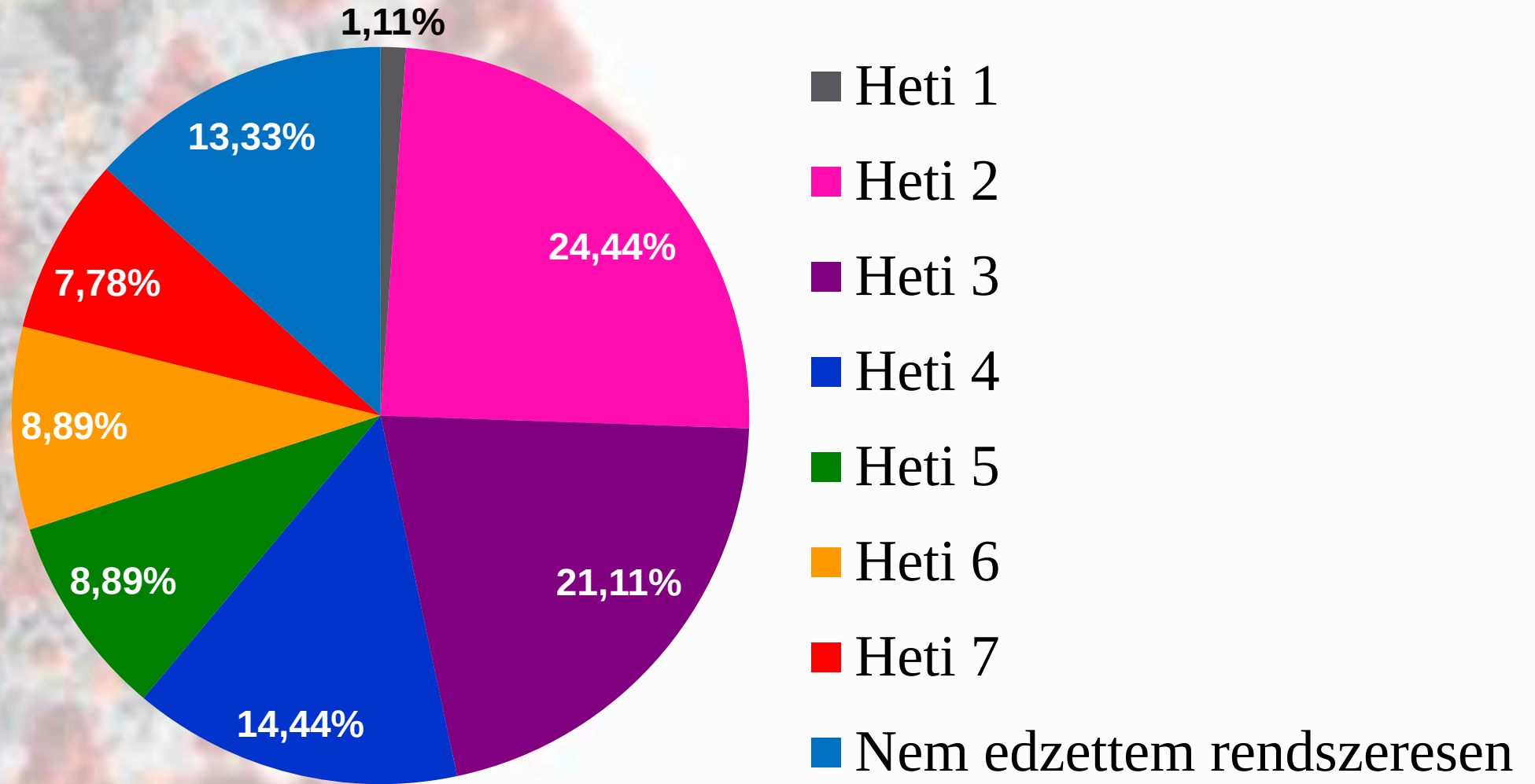
■ Szenior II. (60 év feletti)

IGAZOLTAN/ NEM IGAZOLTAN VÍRUSOS

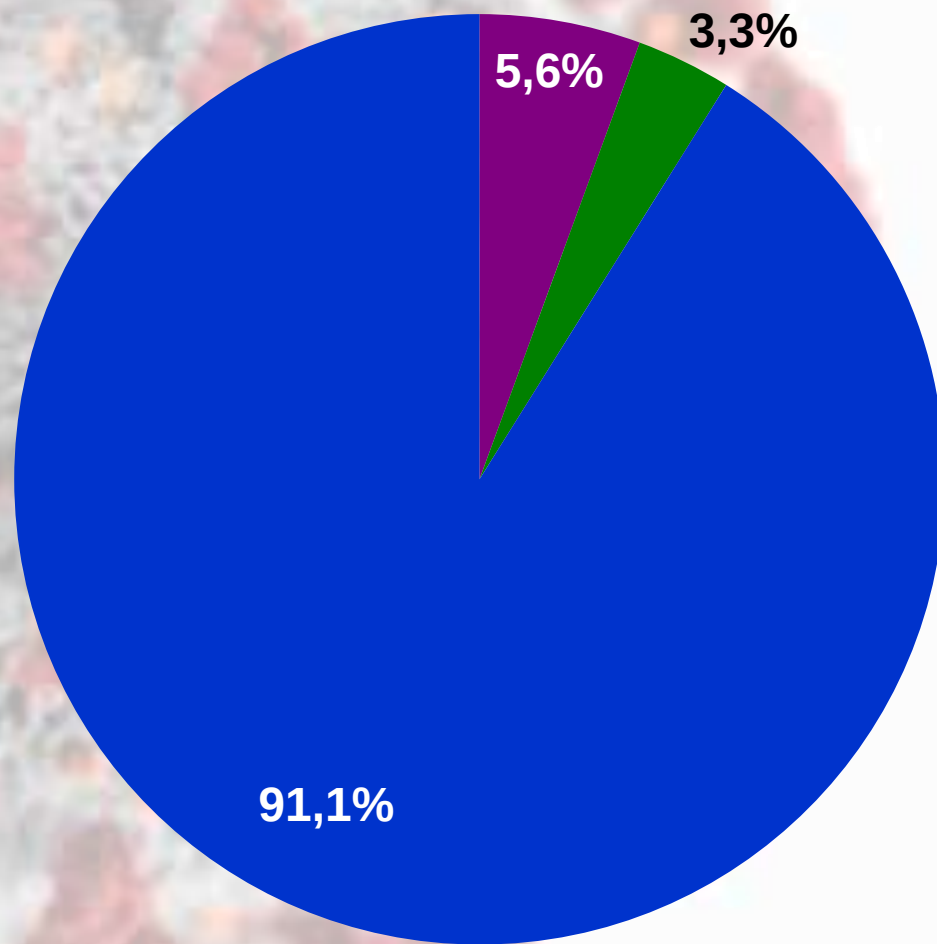


- Antigén teszttel
- Nem teszteltek, egyértelmű tünetek
- Önmagamat diagnosztizáltam
- Igazolt PCR teszttel

EDZÉSEK SZÁMA A VÍRUS ELŐTT



HULLÁMOK

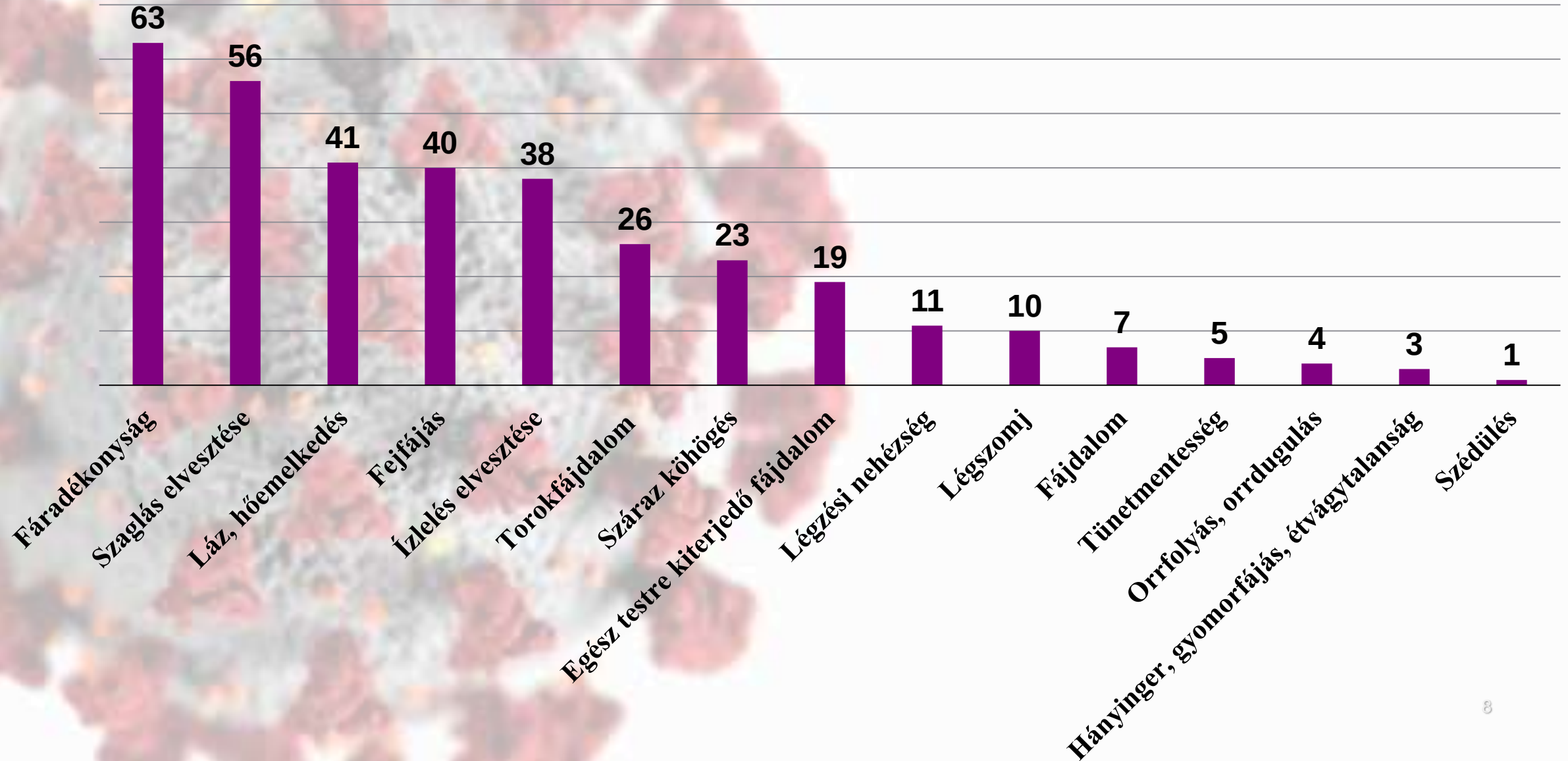


■ Első hullám

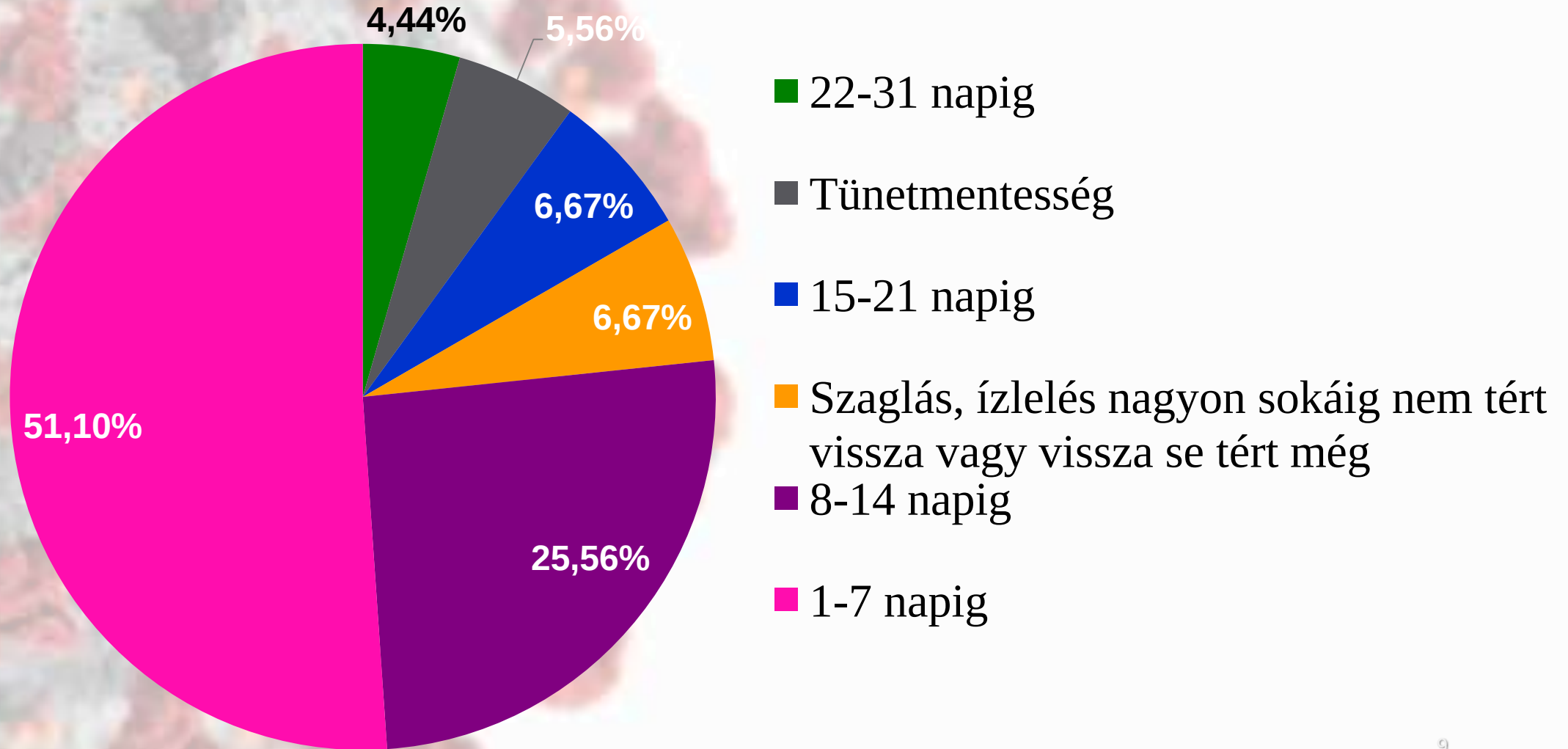
■ Nyáron

■ Második hullám

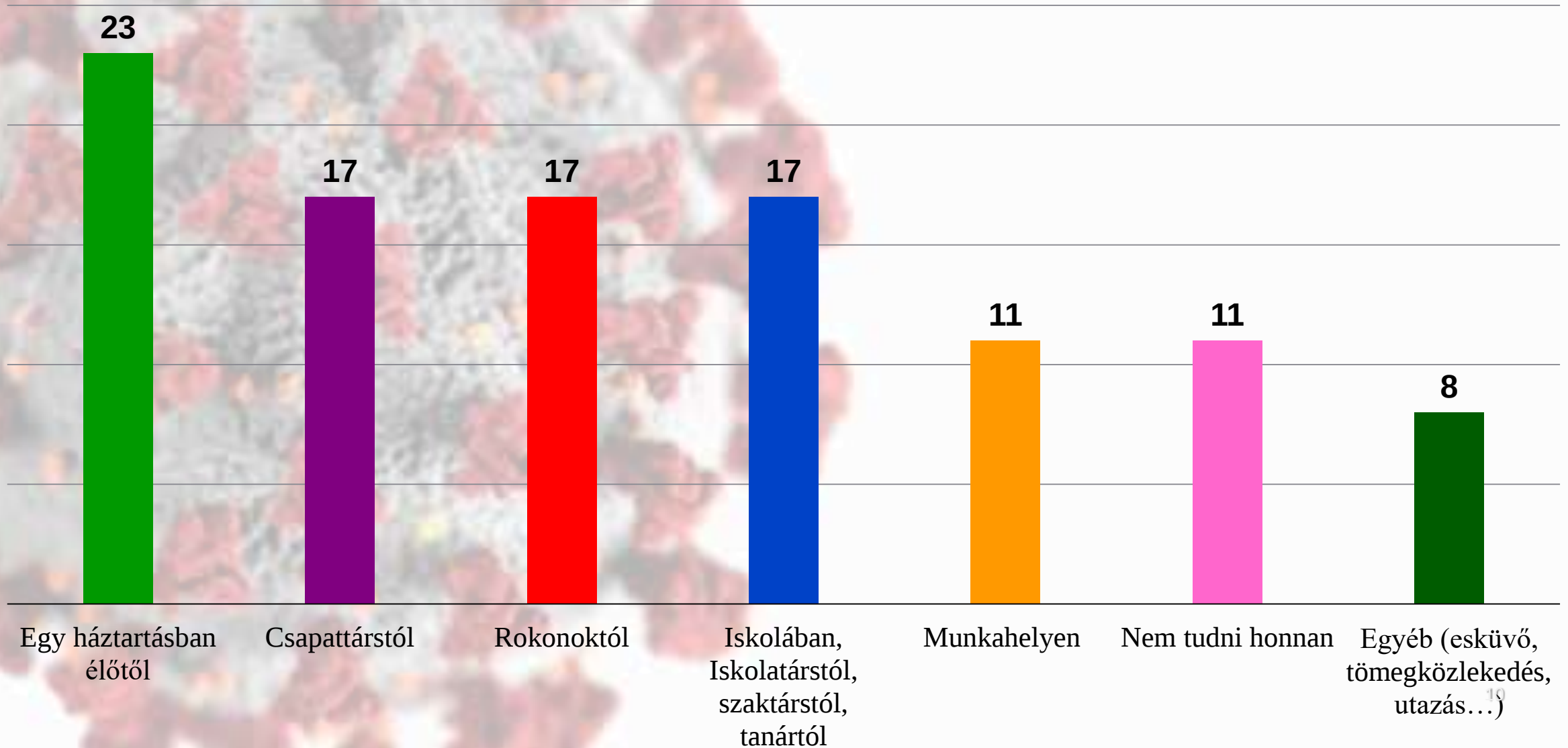
TÜNETEK



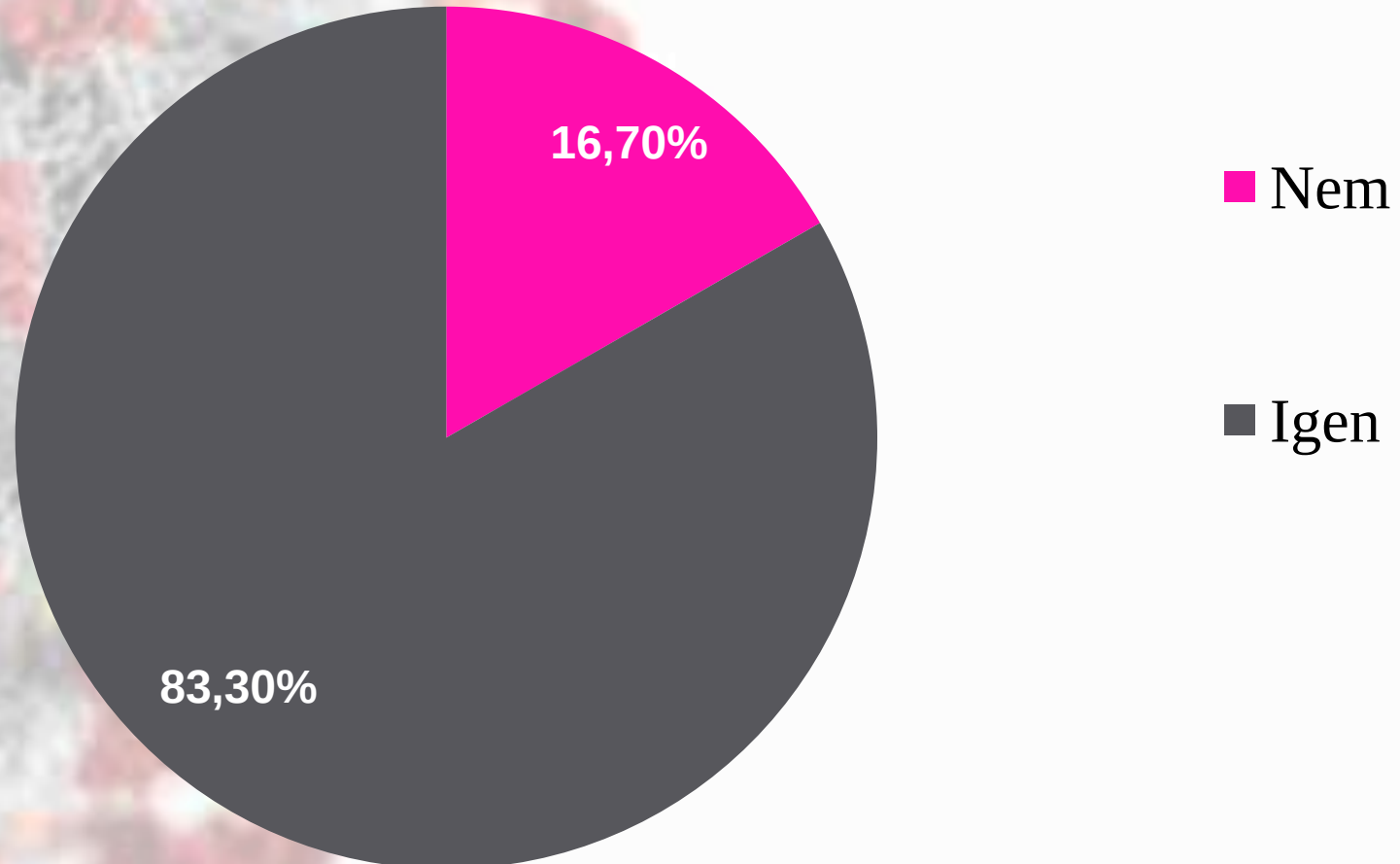
TÜNETEK JELENTKEZÉSE



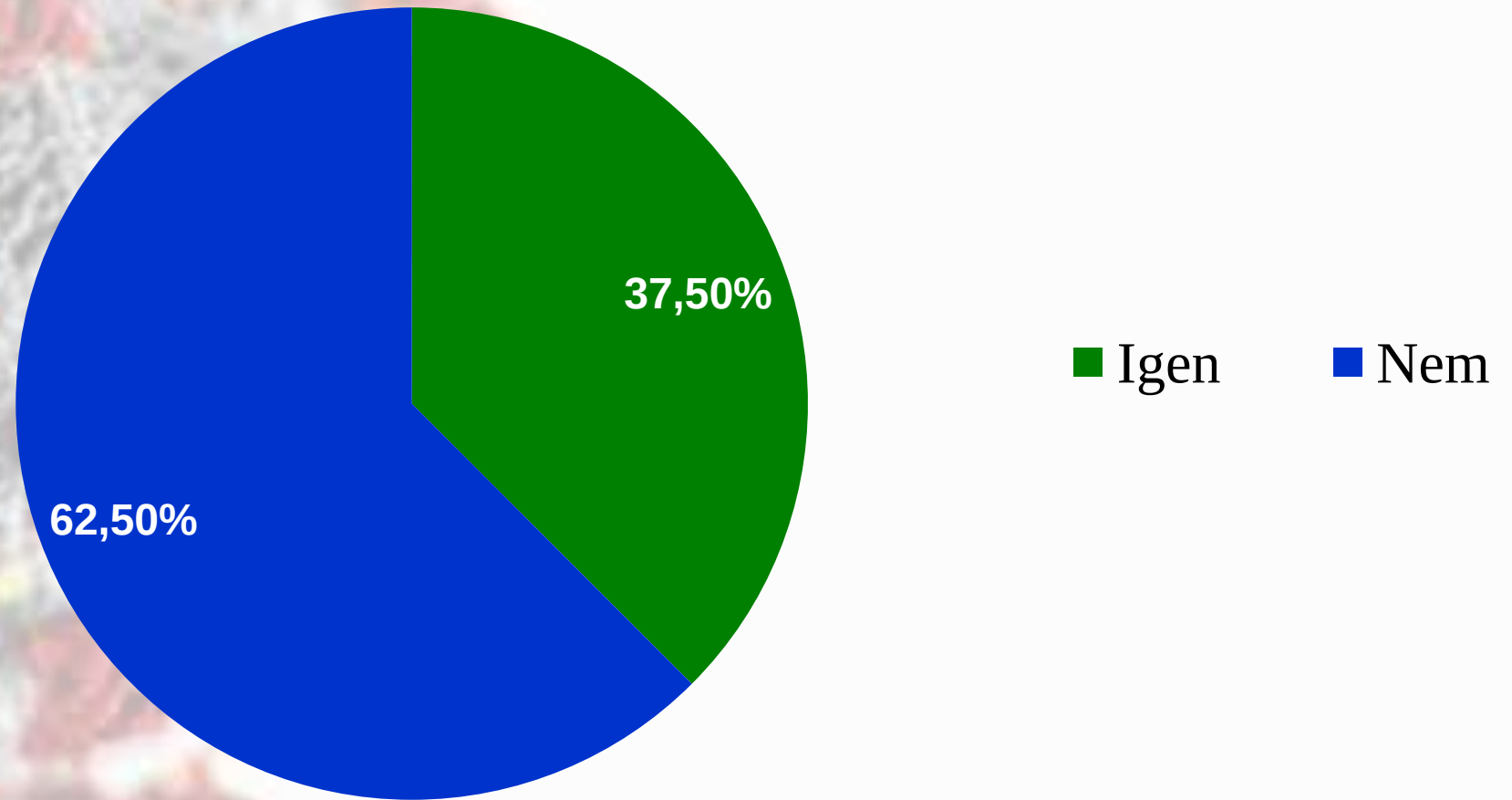
KITŐL KAPHATTAD EL A VÍRUST?



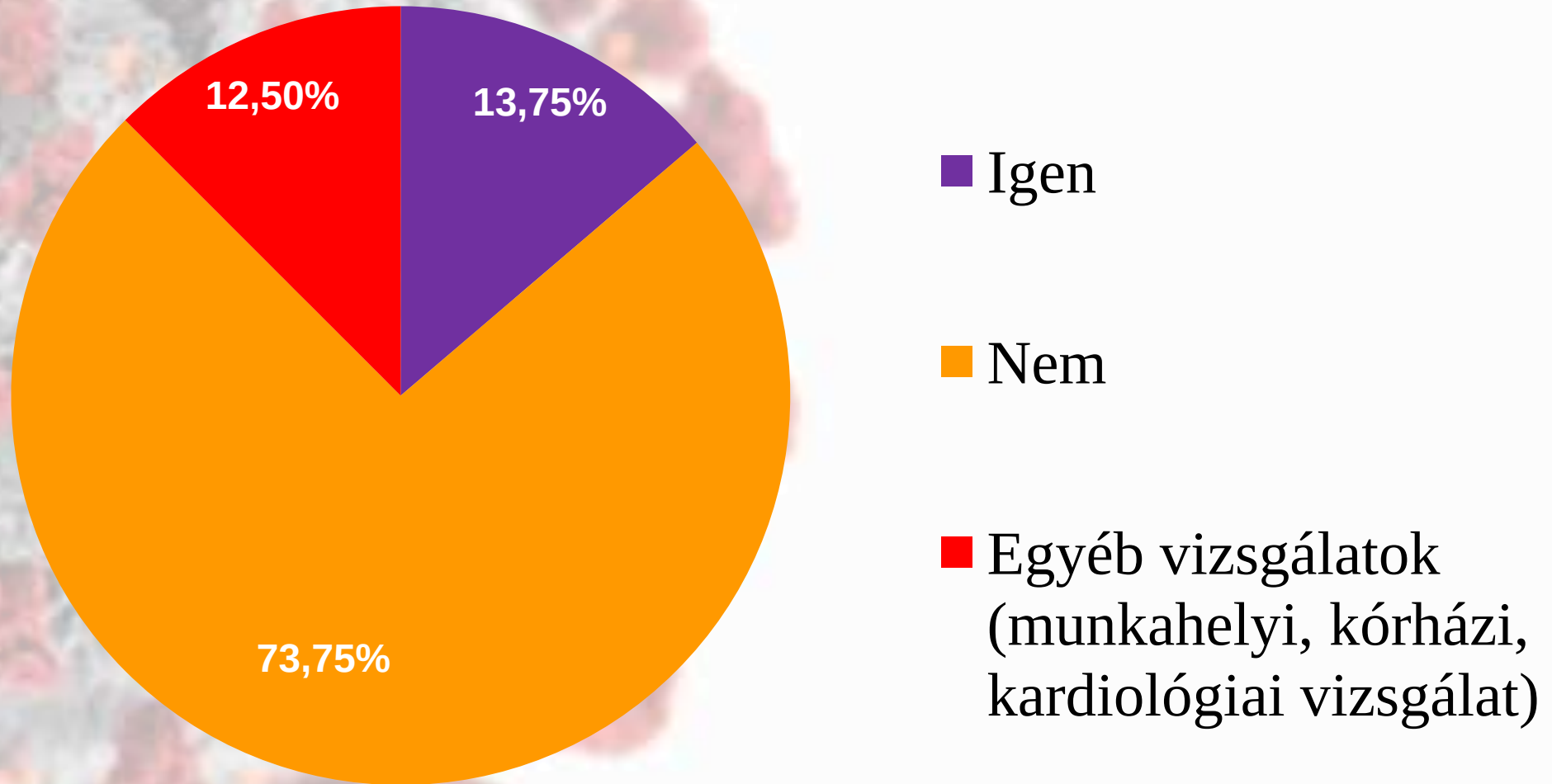
TÜNETMENTESEN KEZDTÉL EL ÚJRA SPORTOLNI?



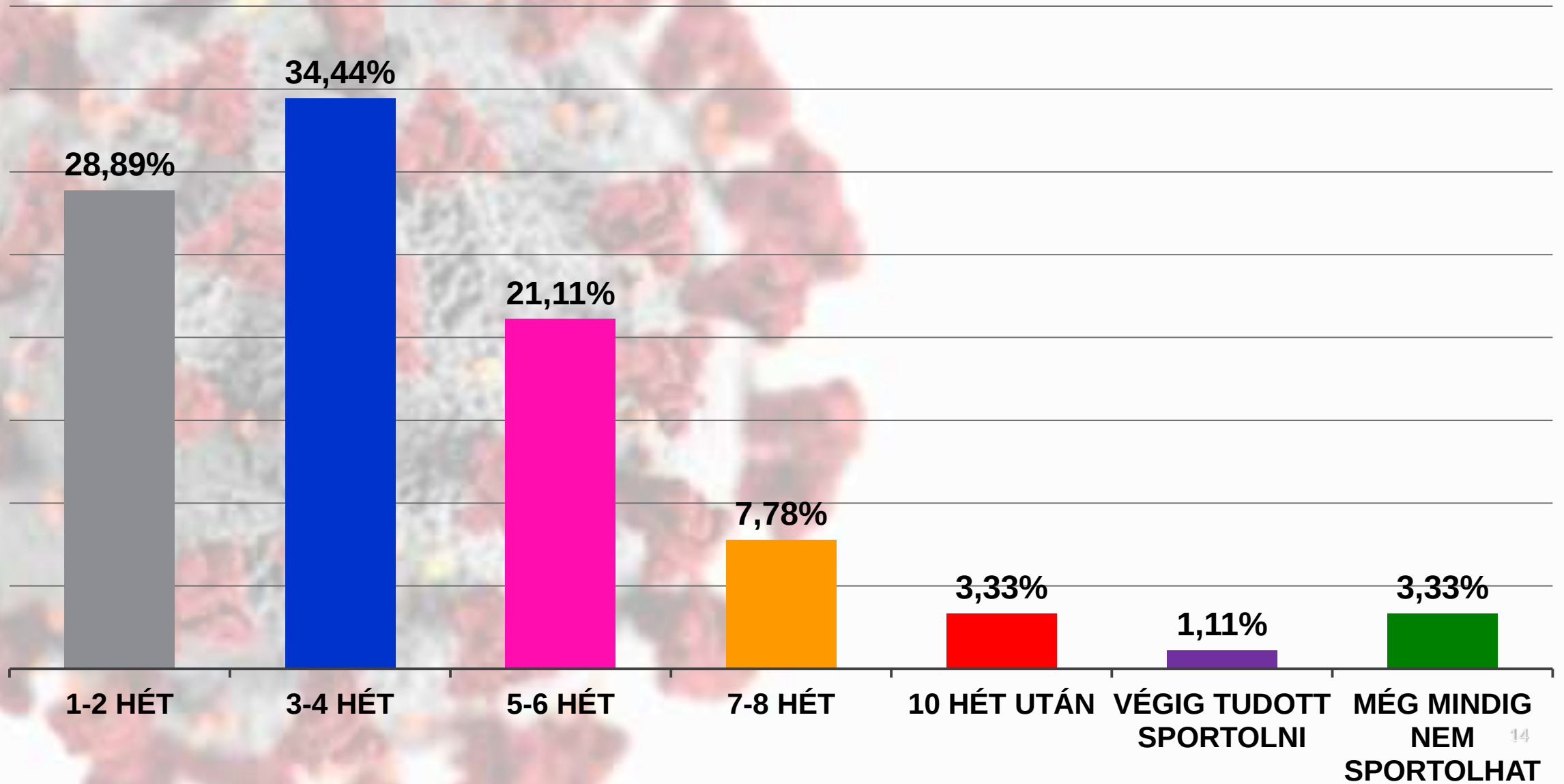
KONZULTÁCIÓ HÁZIORVOSSAL/SPORTORVOSSAL



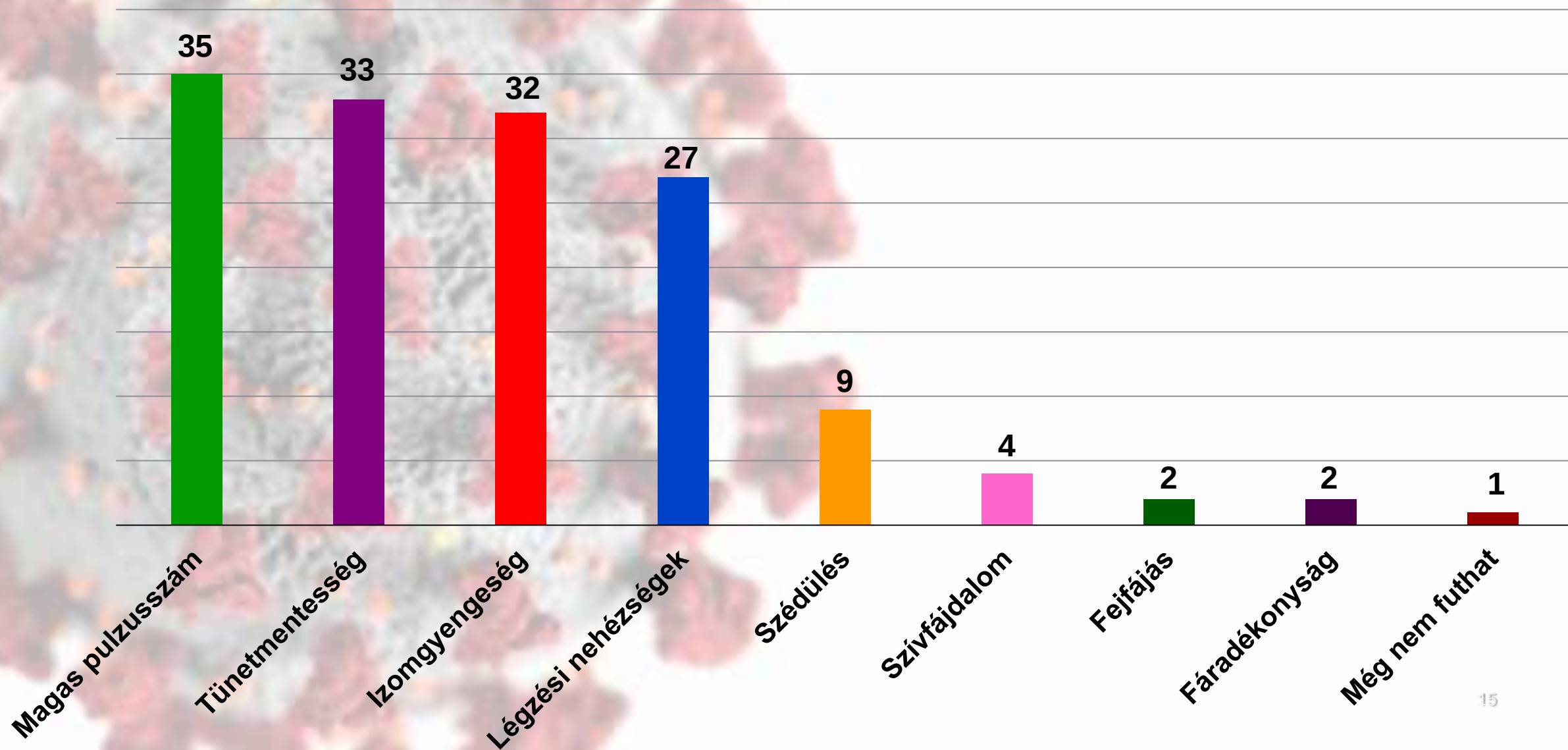
SPORTORVOSI, EGYÉB VIZSGÁLAT



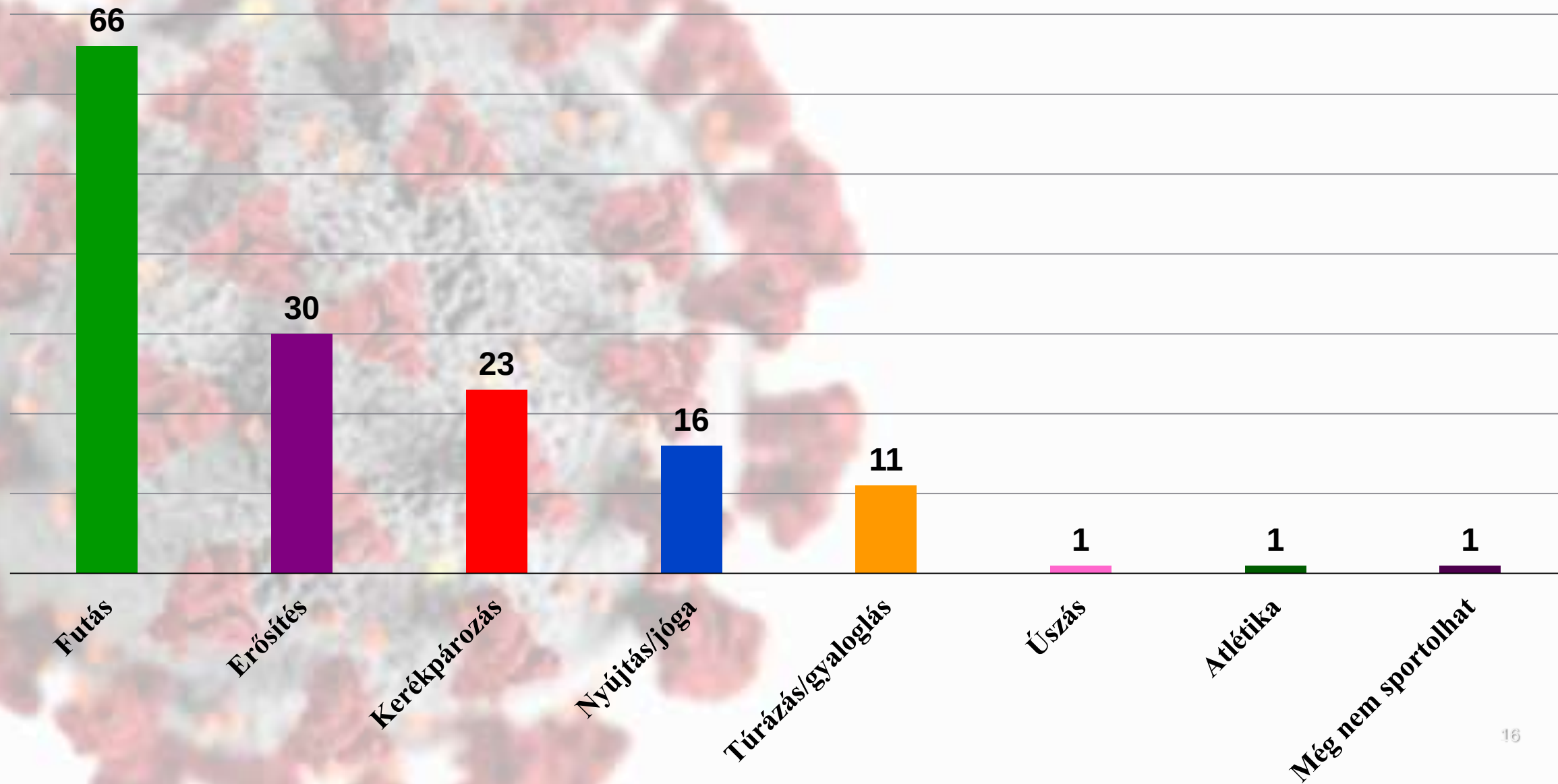
ÚJRA SPORTOLÁS



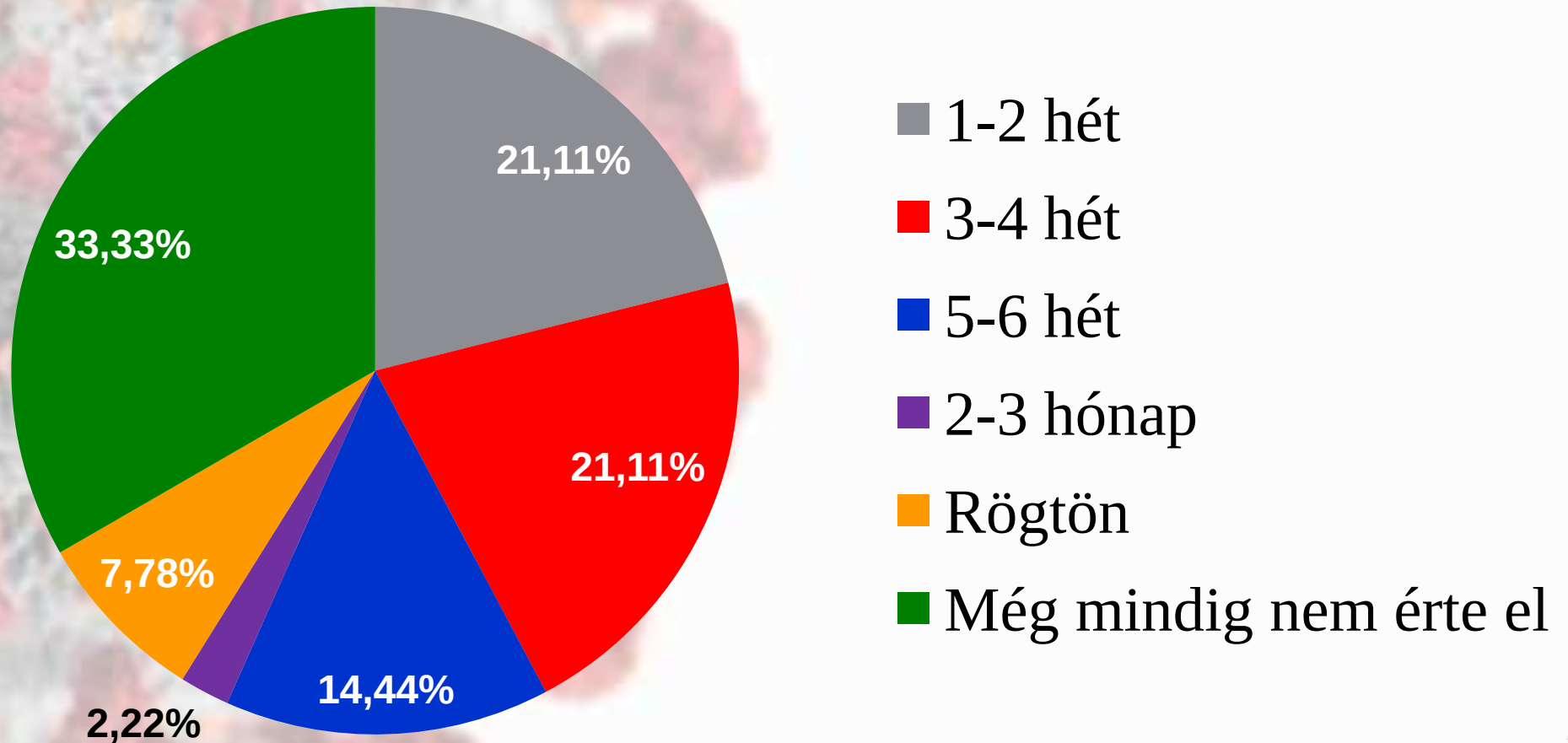
TÜNETEK ÚJRA SPORTOLÁS UTÁN



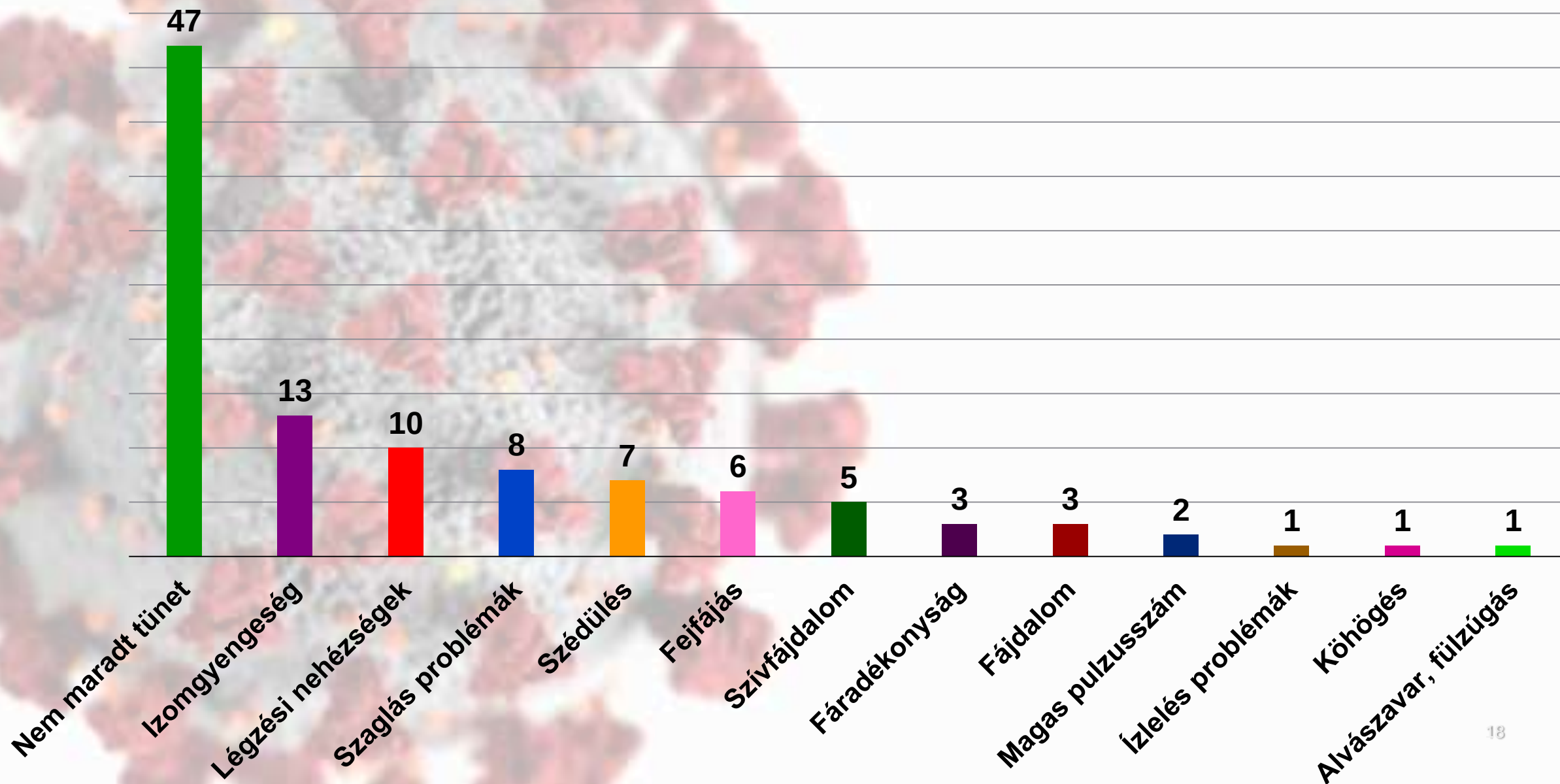
SPORTÁGAK A FELÉPÜLÉSBEN

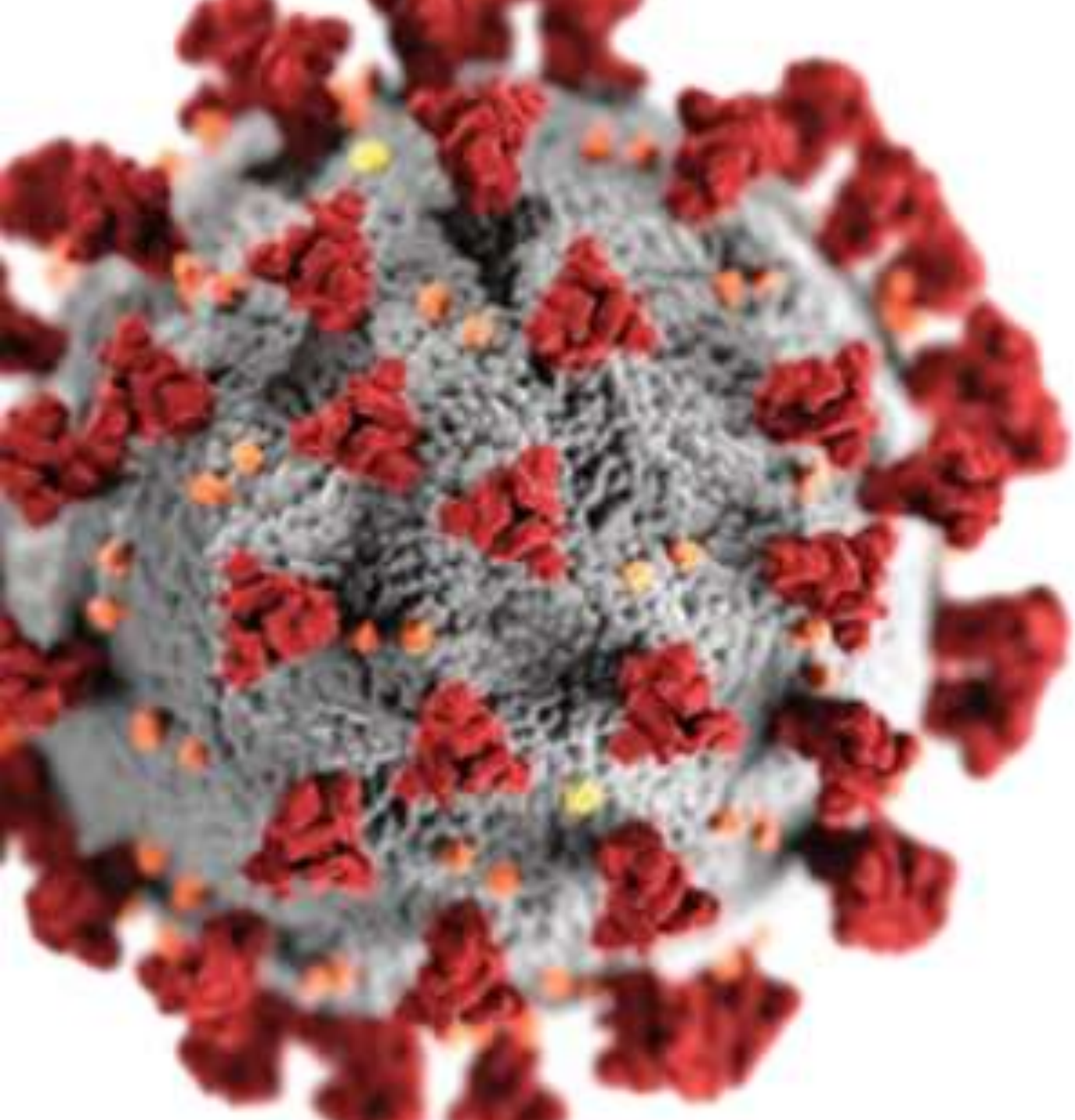


VÍRUS ELŐTTI FIZIKAI ÁLLAPOT VISSZATÉRÉSE



TÜNETEK, AMIK MÁIG FENTMARADTAK





KOROSZTÁLYOS ÖSSZEGZÉS

IFJÚSÁGI (18 év alatt)

- Kitöltő: 18 fő
- Fő tünetek:
 - Torokfájás
 - Fejfájás
 - Fáradékonyság
 - Szaglás elvesztése
 - Ízlelés elvesztése
- Meddig voltak tünetek: 1-14 napig
- Mennyi idő után sportoltak újra:
 - Legtöbbször: 1-3 hét után
 - Legkevesebb: 2 hónap után
- Tünetek újra sportoláskor:
 - Tünetmentesség volt a legjellemzőbb
 - Magas pulzus, izomgyengeség, légzési nehézségek
- Mennyi idő után tértek vissza az eredeti fizikai állapotukra:
 - Legtöbbször 2-3 hét után
- Szerencsére legtöbb ifjúságinak nem maradtak tünetei

JUNIOR

(19-20 éves)

- Kitöltő: 10 fő
- Fő tünetek:
 - Fejfájás
 - Fáradékonyság
 - Szaglás elvesztése
 - Ízlelés elvesztése
- Meddig voltak tünetek: 1-15 napig
(volt, aki 2,5 hónapig szenvedett)
- Mennyi idő után sportoltak újra:
 - Legtöbben: 1-4 hét után
 - Legkésőbb: 24 nap után
- Tünetek újra sportoláskor:
 - Magas pulzus volt a legjellemzőbb
 - Izomgyengeség, légzési nehézségek
- Mennyi idő után tértek vissza az eredeti fizikai állapotukra:
 - Legtöbben 1-5 hét után
- Szerencsére legtöbb juniornak nem maradtak tünetei, párnál viszont a szaglás hónapokig nem tért vissza

FELNŐTT (24-34 éves)

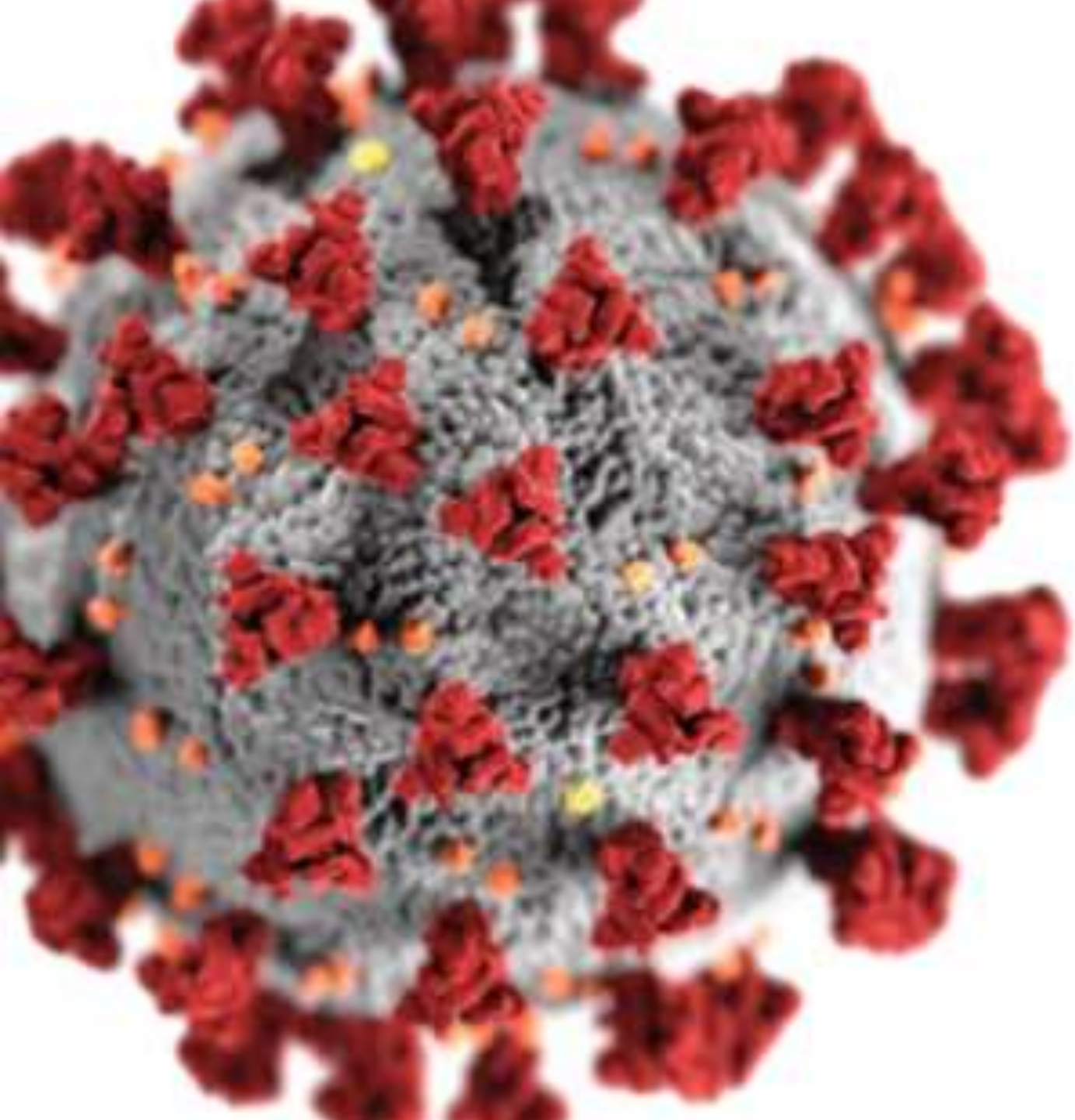
- Kitöltő: 21 fő
- Fő tünetek:
 - Fáradékonyság szinte mindenkinél
 - Szaglás elvesztése
 - Ízlelés elvesztése
 - Láz
 - Fejfájás
- Meddig voltak tünetek: 1-14 napig
- Mennyi idő után sportoltak újra:
 - Legtöbben: 1-3 hét után
 - Legkésőbb: 9-10 hét után
- Tünetek újra sportoláskor:
 - Magas pulzus, légzési nehézségek voltak a legjellemzőbbek
 - Izomgyengeség, szédülés
- Mennyi idő után tértek vissza az eredeti fizikai állapotukra:
 - Legtöbben 2-3 hét után, sokak tünetmentesen kezdtek el újra sportolni
- Legtöbb felnőttnek nem maradtak tünetei

SZENIOR I (35-59 éves)

- Kitöltő: 34 fő
- Fő tünetek:
 - Fáradékonyság
 - Szaglás elvesztése
 - Ízlelés elvesztése
 - Fejfájás
 - Láz
 - Köhögés
- Meddig voltak tünetek: 1-14 napig
(volt, akinek 3 hónapig voltak tünetei)
- Mennyi idő után sportoltak újra:
 - Legtöbben: 2-6 hét után
 - Legkésőbb: 3 hónap után
- Tünetek újra sportoláskor:
 - Tünetmentesség és a magas pulzus volt a legjellemzőbb
 - Izomgyengeség, légzési nehézségek
- Mennyi idő után tértek vissza az eredeti fizikai állapotukra:
 - Legtöbben még nem tudtak visszatérni vagy csak 6 hét után tudtak
- Szerencsére legtöbb szeniornak nem maradtak tünetei, akinek maradt főleg izomgyengeség

Szenior II (60 felett)

- Kitöltő: 7 fő
- Fő tünetek:
 - Fáradékonyság
 - Láz
 - Szaglás elvesztése
- Meddig voltak tünetek: 1-10 napig
- Mennyi idő után sportoltak újra:
 - Legtöbben: 1-5 hét után
 - Legkésőbb: 10 hét után
- Tünetek újra sportoláskor:
 - Tünetmentesség volt a legjellemzőbb
 - Izomgyengeség, légzési nehézségek
- Mennyi idő után tértek vissza az eredeti fizikai állapotukra:
 - Legtöbben 3-9 hét után
- Szerencsére legtöbb szeniornak nem maradtak tünetei, akinek igen, azoknak főleg izomgyengeség



ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

A FERTŐZÉS LEFOLYÁSA SZERINTI SZÜKSÉGES ORVOSI VIZSGÁLATOK

- **Tünetmentesség** -> nem feltétlenül ajánlott kardiológiai kivizsgálás, a pozitív tesztől számított 2 hétben sportolni nekik sem szabad, csak a napi minimális fizikai aktivitás ajánlott (pl.: séta a boltba)
- **Enyhe/mérsékelt lefolyás (nem kórházban kezelték)**-> akik bármilyen vírushoz köthető tünetet észleltek (pl.: szaglás elvesztése) azoknak 2-4 hét pihenés javasolt, a tünetek megszűnése után is még 2 hétig javasolt a pihenésük és a visszatéréshez szükségesek a következő vizsgálatok
 - Nyugalmi EKG
 - Laborvizsgálat (troponinszint=a troponinok olyan fehérjék a váz- és szívmuszkulációkban, amelyek izomösszehúzódást hoznak létre. A troponin vizsgálatok a szívspecifikus troponin koncentrációját mérik a vérben a szívkárosodás meghatározására, a kar egyik könyökhajlati vénájából veszik hozzá a vért)
 - Szívvultrahang
 - Terheléses EKG (ha az előző vizsgálatok indokolják)
 - Légzésfunkciós vizsgálat

- **Súlyos lefolyás (kórházban kezelték) ->** súlyos tünetekkel rendelkezőknek mindenképpen komoly légzőrendszeri és kardiológiai rehabilitáción kell átesniük, amit a szakorvos felügyel, számukra a sportoláshoz való visszatérés akár 3-6 hónap is lehet!!

A COVID-19 pozitív sportoló sportba való visszatérésének útja

Sportoló pozitív
teszteredménnyel

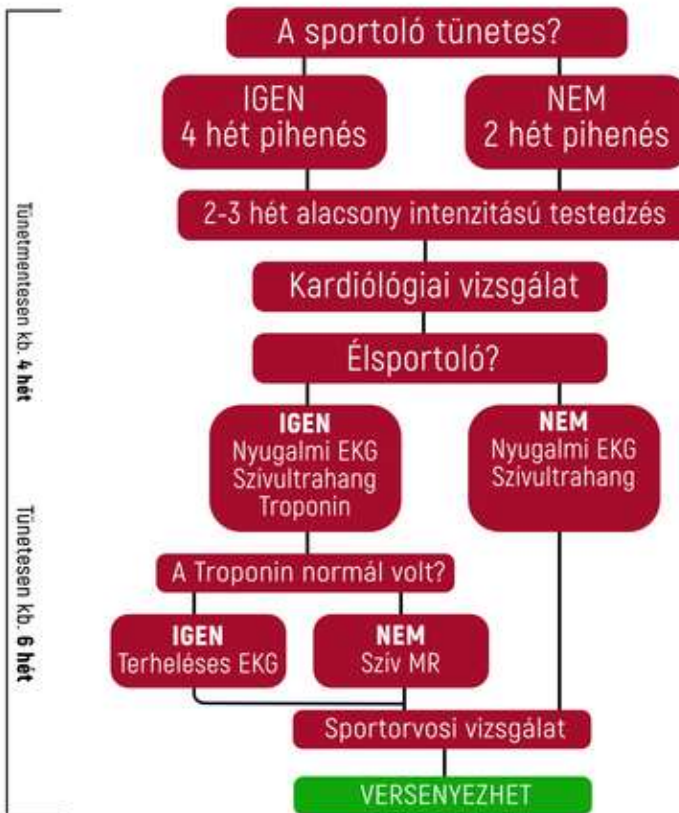


JELENTÉSI LÁNC

Egyesület

Szövetség

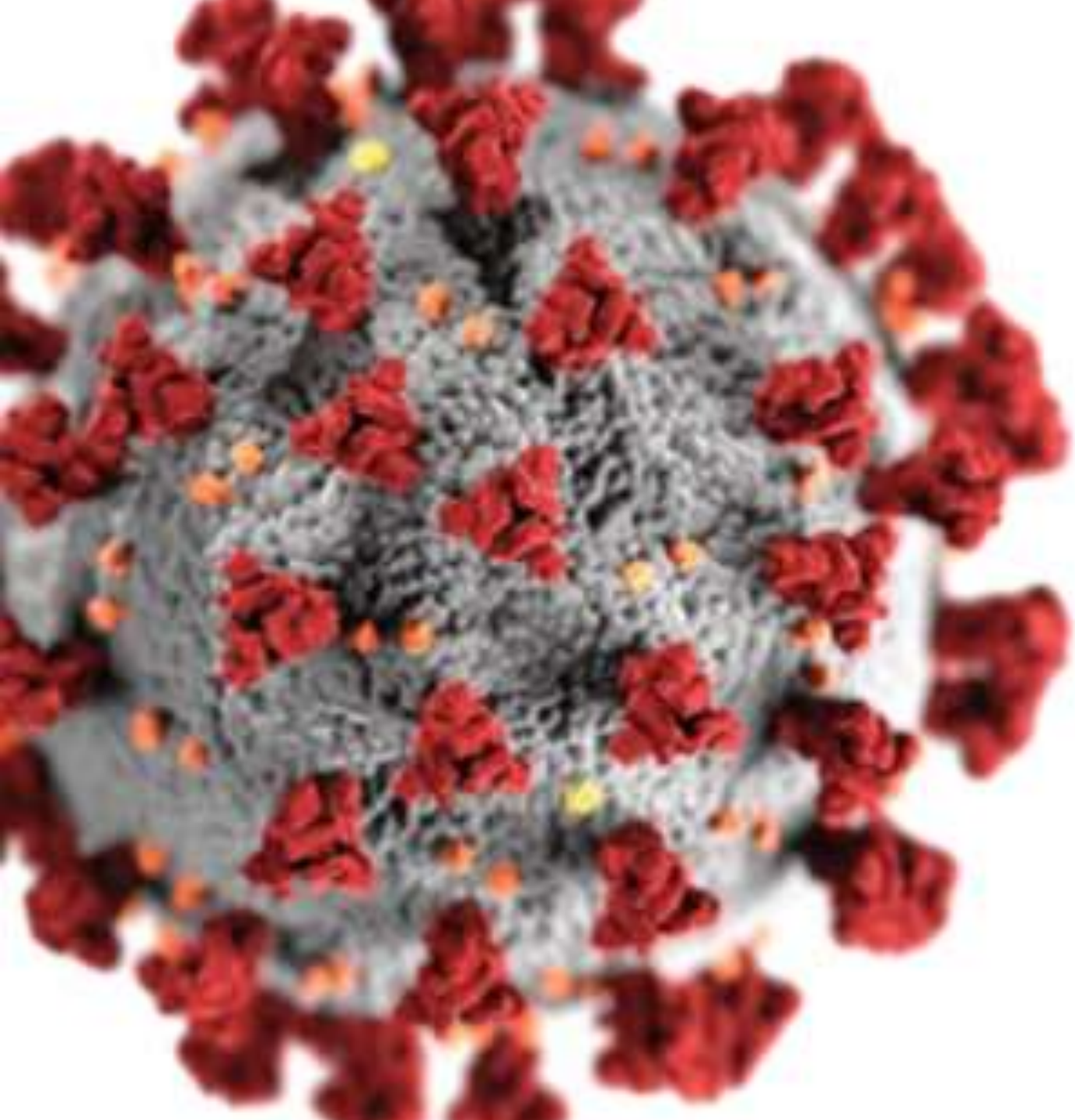
OSEI, VKESZ



A SPORTKÓRHÁZ COVID-PROTOKOLLJA

Milyen szövődmények alakulhatnak ki?

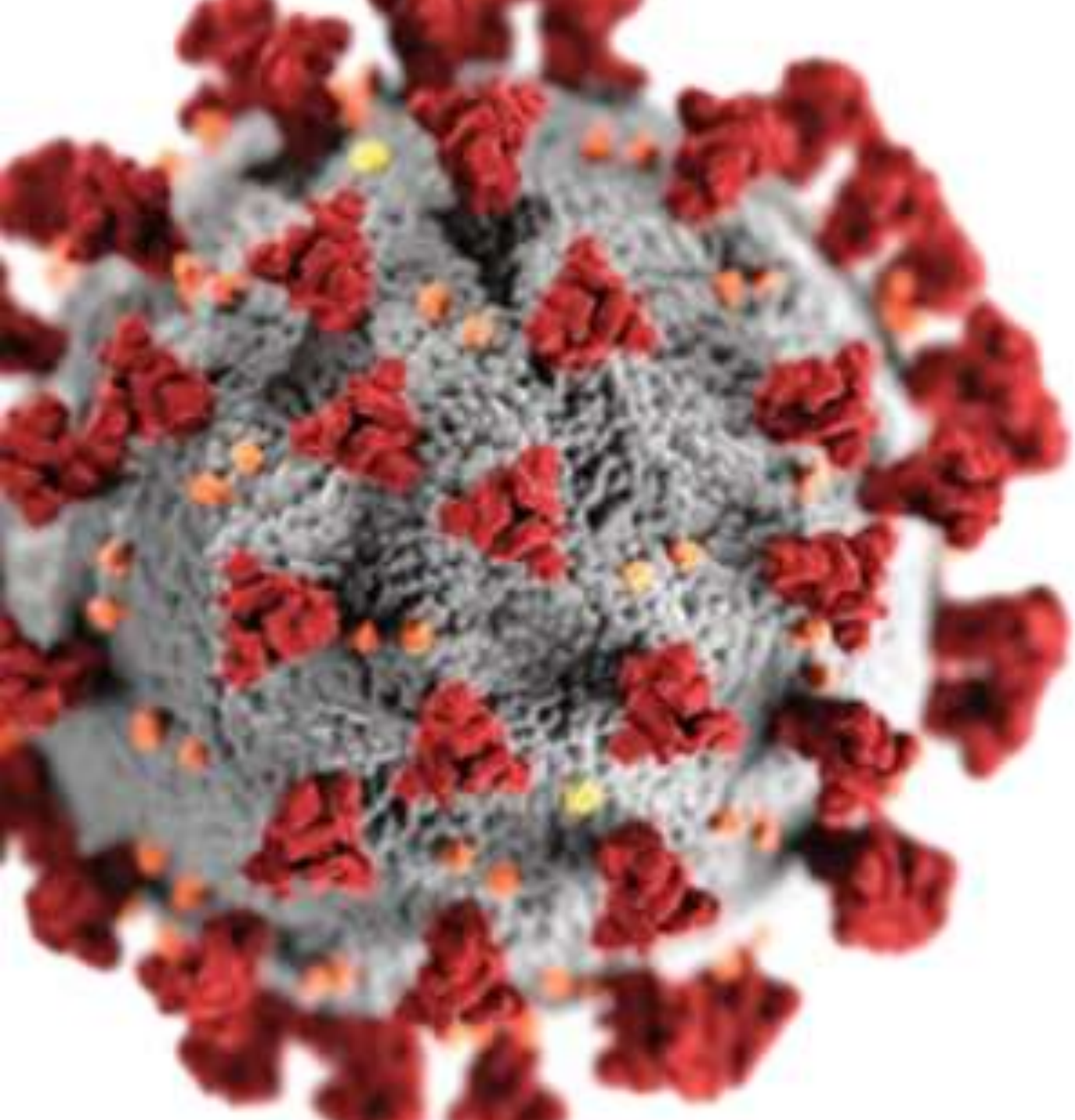
- A tünetek és a szövődmények főként a tüdőt és a szív-érrendszert érinthetik.
- A COVID-19 vírus ugyan elsődlegesen a tüdőt támadja, bár ahhoz is hozzájárulhat, hogy a szervezet túlzott immunválaszt produkáljon, ami fokozza a gyulladást szerte a testben. Emiatt az egyik leggyakoribb szövődménye a szívizomgyulladás, tünete lehet a szívritmuszavar. Főképp mérsékelt tünetek elmúltá után, még a felépülés során is óvatosnak kell lenni, és érdemes orvoshoz fordulni amennyiben az alábbi tünetek továbbra is fennállnak:
 - mellkasi fájdalom
 - extrém fáradtság
 - légzési nehézségek
 - ödémásodás.
- Szívizomgyulladást okozhat a koronavírus által kialakult tüdőgyulladás is. A tüdőgyulladás tüneteit nehéz felismerni, mivel nagyon hasonlóak a fertőzőkor előforduló tünetekhez: magas láz, száraz köhögés, légzési nehézségek, izomfájdalmak, fáradékonyság. A tüdő hörgőcskéi ekkor folyadékkal telhetnek meg amiben mindkét tüdő érintett.



MENTÁLIS TANÁCSOK

FOKOZOTT FIGYELEM

- Figyeljünk a versenyzőnkre a vírus nem csak fizikálisan, hanem mentálisan is megterhelő!
- Nehéz elfogadni a fizikális visszaesést!
- Adjunk folyamatosan feladatokat neki!
- Támogassuk a visszatérésben! Legyünk ott vele edzéseken és bíztassuk!
- Mondjuk el neki, hogy nincs egyedül, ezen mások is túlesnek, türelmesnek kell lenni!
- Amíg nem megy a futás jól a technikai fejlődésre kell helyezni a hangsúlyt!
- Minden futás alkalmával adjunk térképet a sportolónk kezébe!
- Motiváljuk őt!
- Adjunk neki olyan célokat, amit ilyen visszaesett fizikai állapotban is eltud érni!
- Fogjuk fel az egészet egy újrakezdésnek és ezt a tanítványainknak is mondjuk el! Ez egy új lehetőség, nulláról indul az ember, szinte tiszta lappal, ki kell használni ezt és újra felépíteni a sportolóinkat, változtatni a bevett edzésmódszereken, teljesen új oldalról megközelíteni dolgokat, új dolgokat kipróbálni!



TECHNIKAI TANÁCSOK

MÓDSZEREK, AMIVEL TECHNIKAILAG FIZIKAI AKTIVITÁS NÉLKÜL IS FOGLALKOZTATHATJUK VERSENYZŐINKET

- Ne hagyjuk, hogy a versenyzőnk elszokjon a térkép használatától, adjunk neki olyan technikai feladatokat, amiket mozgás nélkül az otthonában is tud végezni és még fejlődik is közben!
- Hagyományos módszerek: térképelemzés, domborzati feladatok (völgyek, gerincek berajzolása), pályatervezés, pályakitűzés
- Google classroom:
 - Hetente újabb és újabb feladatok kiadása, javítása, értékelése.
 - A versenyzőink értenek hozzá, mi is tudjuk alkalmazni pályánkon!
 - Egyszerű, könnyen kezelhető, célravezető!
 - A saját kreativitásunk szab egyedül határokat!



20. Feladat (K)
Posted 27 Jan

⋮



20. Feladat (H)
Posted 27 Jan

⋮



19. Feladat (K)
Posted 20 Jan

⋮



19. Feladat (H)
Posted 20 Jan

⋮



18. Feladat (K, H)
Posted 13 Jan

⋮



17. Feladat (K)
Posted 5 Jan

⋮



17. Feladat (H)
Posted 5 Jan

⋮



16. Feladat (K)
Posted 16 Dec 2020  1

⋮



16. Feladat (H)
Posted 16 Dec 2020



 Stream

 Classwork

 People

Instructions

Student work

Due 20 Oct 2020, 20:00

7. Feladat (H)

20 points

Sziasztok!

Kaptok egy kis lazulósabb feladatot az előző után! A feladatokat a videóban látott pontok pontmegnevezéseit leírni. Ebben segítségetekre van bal oldalt a kis térkép meg a futó által látott vizuális kép. Igyekezetek úgy megcsinálni a feladatot, hogy miközben látjátok a pontokat már le is jegyzetelitek a pontmegnevezést, tehát rögtön döntötök, mint a versenyen is teszitek azt.

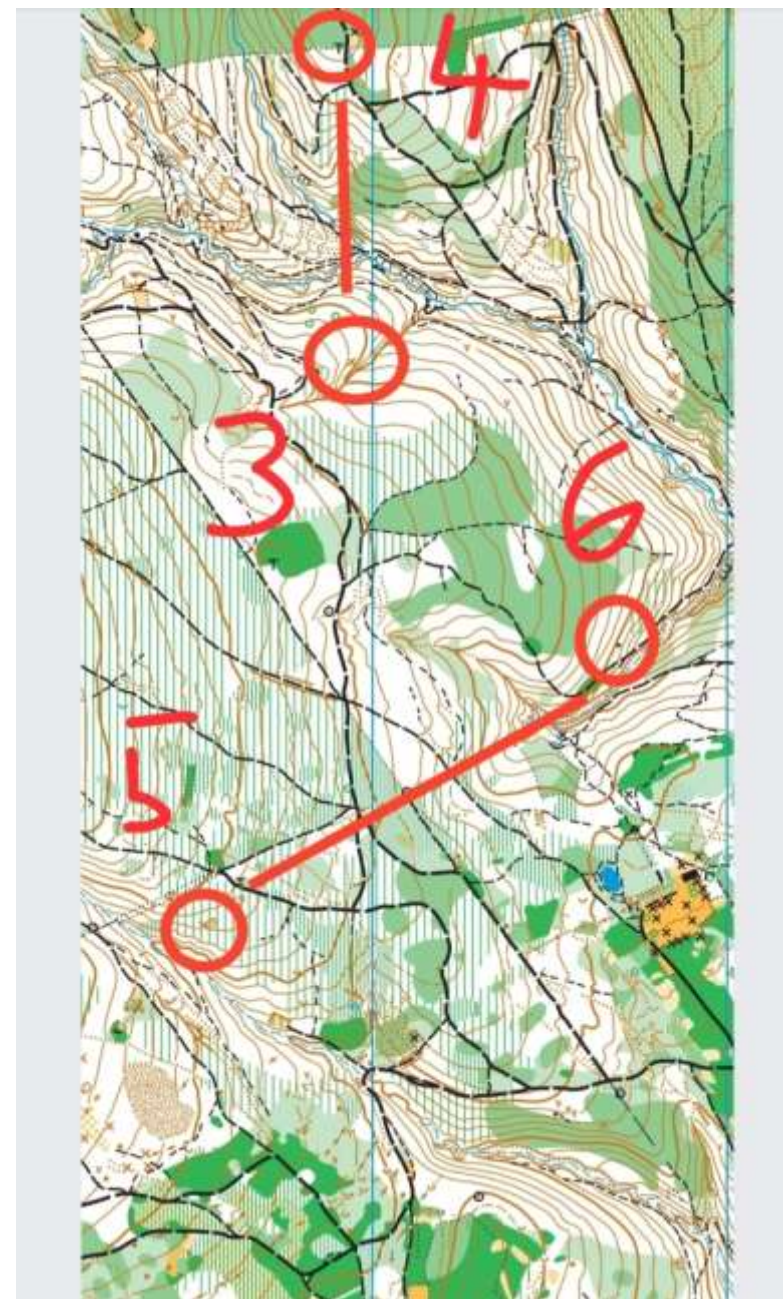
Itt vannak a videók: <https://www.youtube.com/watch?v=zheFbRtJYm4>
<https://www.youtube.com/watch?v=m9sEO01tU3E>

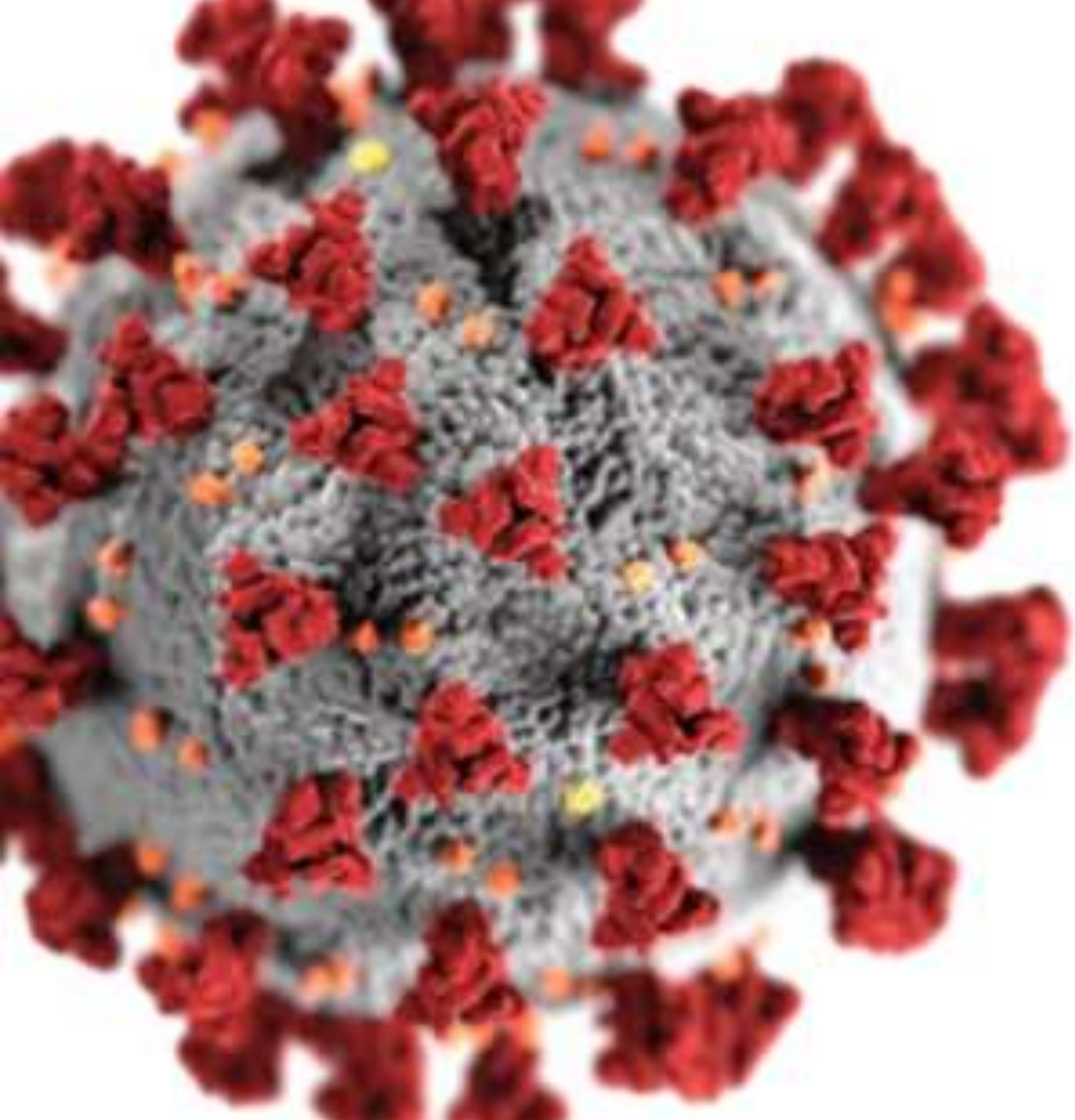
HATÁRIDŐ: 2020.10.20 (jövő hét kedd 20:00)

Hajrá hajrá! :)

Add class comment



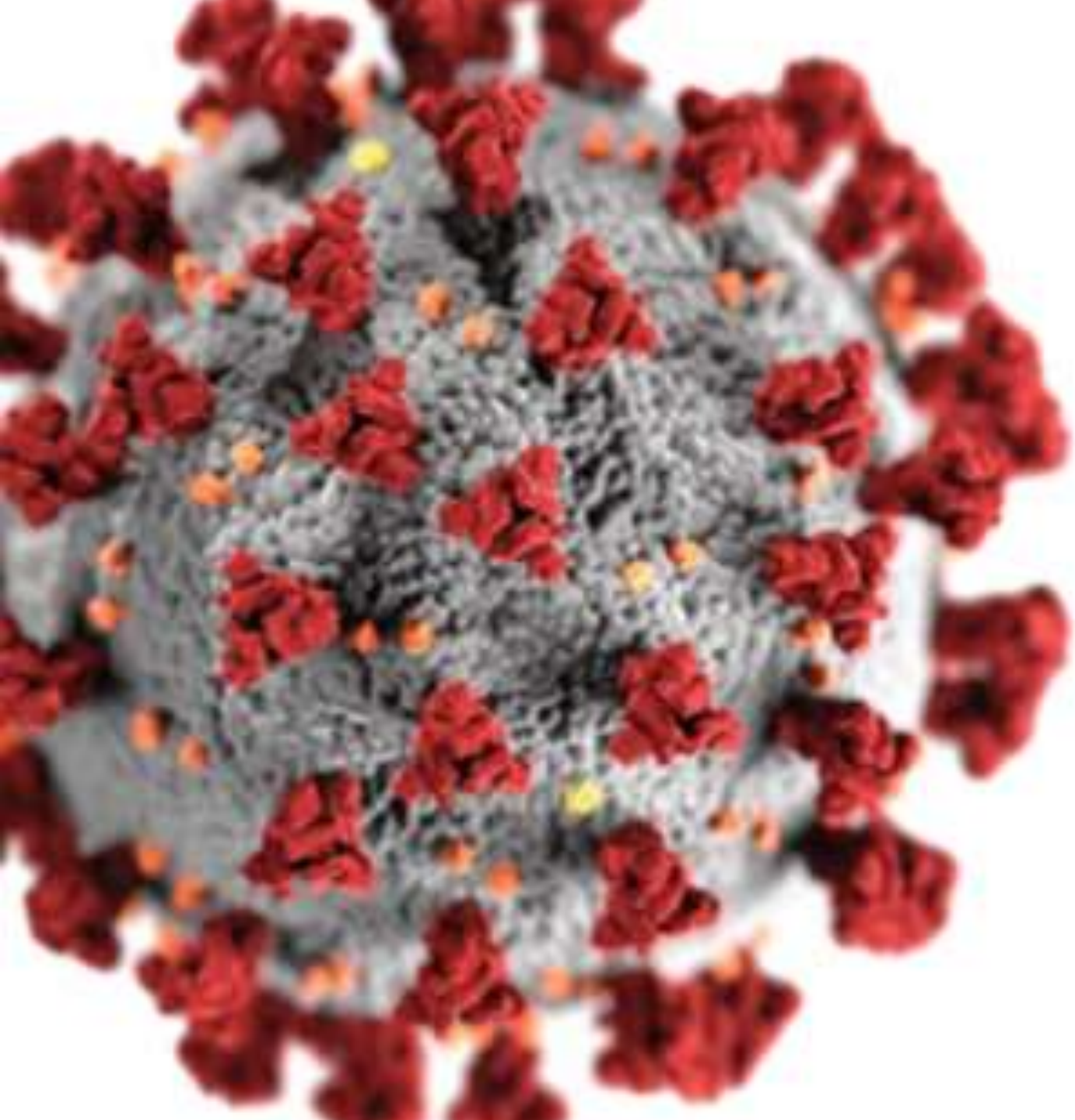




FIZIKAI TANÁCSOK

FŐ SZEMPONTOK, AMIKET VEGYÜNK FIGYELEMBE

- Kövessük a fokozatosság elvét!
- Figyeljük a sportolónkat mozgás közben!
- Gyakran kérdezzessük fizikai állapotáról, érzéseiről!
- Ha látjuk, hogy nem megy a futás vagy nem úgy megy, mint előtte legyünk türelmesek! Vegyük vissza a terhelést, csökkentsük az adagokat, adott esetben állítsuk le teljesen a sportolót!
- A türelem többet ér, mint a rákényszerítés!
- Adjunk több pihenő időt neki! Többet és hosszabbakat!
- Eleinte kerüljük el a résztávos edzéseket! Első fő cél, hogy visszanyerje a fizikális állapotát!
- Alkalmazzunk több alacsony pulzusszámmal járó kiegészítő edzést (pl.: nyújtás, jóga)
- Figyeljük a pulzusát! Rendszeresen mérjük és tartsuk kontroll alatt, 150-160 ütés/perc értéket ne nagyon haladja meg! Alacsony pulzusszám, alacsony intenzitású munka!



EDZÉSTERV MINTA

Alany egy 22 éves víruson átesett
középhaladó egyetemista az
Egyetemista Tájfutók Uniójából.

	1. HÉT	2. HÉT
Edzések száma:	1-2	2-3
Kiegészítő edzések:	rengeteg nyújtás	rengeteg nyújtás
Intenzitás:	alacsony	alacsony
Pulzusszám:	150-160 ütés/perc	150-160 ütés/perc

	3. HÉT	4. HÉT
Edzések száma:	2-3	3-4
Kiegészítő edzések:	kerékpározás, nyújtás	kerékpározás, nyújtás
Intenzitás:	alacsony-közepes	alacsony-közepes
Pulzusszám:	160-170 ütés/perc	160-170 ütés/perc

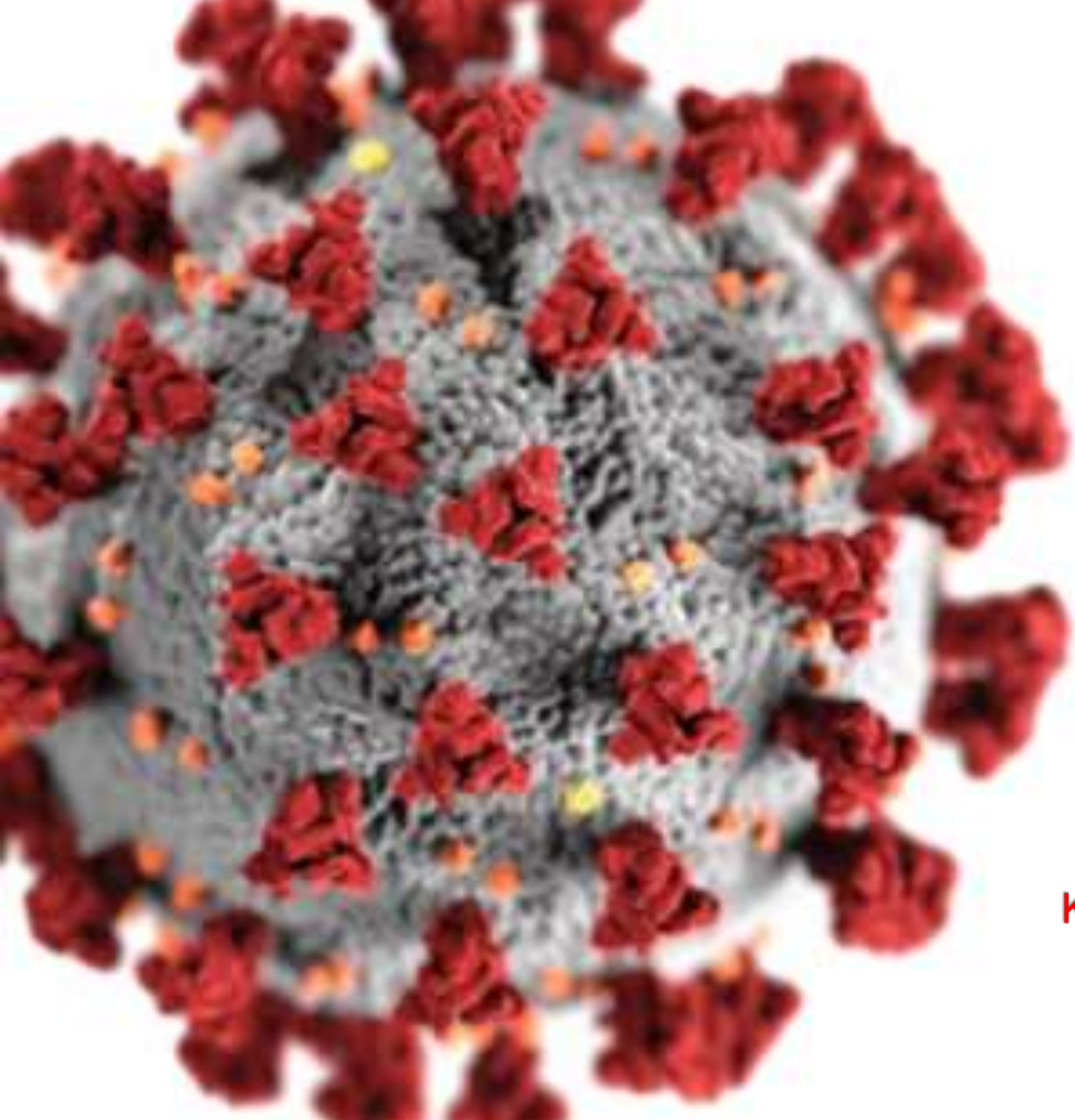
	5. HÉT	6. HÉT
Edzések száma:	3-4	4-5
Kiegészítő edzések:	nyújtás, erősítés	nyújtás, erősítés
Intenzitás:	közepes	közepes
Pulzusszám:	170-180 ütés/perc	170-180 ütés/perc

ENYHE LEFOLYÁS



SÚLYOS LEFOLYÁS





**KÖSZÖNÖM
A MEGTISZTELŐ
FIGYELMET!**

KÉRDÉSEL NYUGODTAN KERESSETEK:

denes.rekaa@gmail.com