

A tudományos csoport munkájának bemutatása, az akadémián alkalmazott tesztprotokoll és felmérések rendszere

SPORTTUDOMÁNYOS CSOPORT

Csáki István

csaki.istvan@pfla.hu



www.puskasakademia.hu



PUSKÁS
akadémia

Sporttudományos Csoport (LAB)

ERŐNLÉT

FELADATOK

- ✓ Motoros képességek mérése, értékelése
- ✓ Képességfejlesztés tervezése
- ✓ Képességfejlesztés végrehajtása
 - ✓ Prevenció
 - ✓ Regeneráció
 - ✓ Edzések és mérkőzések monitorozása

REHABILITÁCIÓ

FELADATOK

- ✓ Diagnózis felállítása
 - ✓ Rehabilitáció tervezése
 - ✓ Rehabilitáció végrehajtása
 - ✓ Prevenció
- ✓ Mozgásszervi mérés
 - ✓ EÜ feladatok
- ✓ Antropometriai mérés

ORVOSI CSOPORT

FELADATOK

- ✓ Általános anamnézis
- ✓ Testösszetétel mérés
 - ✓ CK, laktát mérés
 - ✓ Spiroergometriai mérés

Szoros együttműködés



Videoelemző csoport

Sportpszichológiai csoport

10



PUSKÁS
akadémia

Sporttudományos Csoport (LAB)

ERŐNLÉT

MUNKATÁRSAK (3 fő)

Diós Bence

Testnevelő- gyógytestnevelő tanár
(TF), MLSZ erőnléti edző

Papp Róbert

Szakedző (TF), MLSZ erőnléti edző,
UEFA „B”

Nagy Norbert

Testnevelő tanár (TF), MLSZ erőnléti
edző

REHABILITÁCIÓ

MUNKATÁRSAK (4 fő)

Farkas Dániel

Gyógytornász, sportmasszőr

Petrovits Panna

Gyógytornász, fizioterapeuta

Saáry Andrea

Gyógytornász, fizioterapeuta

Szűcs Péter

Gyógytornász, testnevelő tanár,
FMS szakértő



Fájdalom Ambulancia

ORVOSI CSOPORT

MUNKATÁRSAK (4 fő)

Dr. Pelle Judit

Sportorvos, gyermekorvos

Homolya Orsolya

Dietetikus

Gebauer Krisztina

Ápoló, orvosi asszisztens

Hegyi Karina

Ápoló, orvosi asszisztens



4 masszőr

10

PFLA mérési rendszere

<u>TERÜLET NEVE</u>	<u>MÉRÉS</u>	<u>KOROSZTÁLY</u>	<u>MÉRÉS GYAKORISÁGA</u>
Orvosi	Általános anamnézis Ortopédiai anamnézis	U12-Felnőtt	Évente 2 alkalom
Humánbiológiai	Antropometria Testösszetétel	U12-Felnőtt	Évente 2 alkalom Évente 6 alkalom
Élettani	CK, laktát Spiroergometria	U16-Felnőtt	Naponta Spiro: évente 2 alkalom
Motoros	Gyorsaság, Erő, Állóképesség, Agilitás	U12-Felnőtt 1RM: U16-Felnőtt	Évente 4 alkalom 1RM: Évente 2 alkalom
Prevenációs előszűrés	FMS, Mozgásszervi vizsgálat	U12-Felnőtt	Évente 2 alkalom
Edzés és mérkőzés monitoring	Teljesítménymérés (CATAPULT, POLAR)	U16-Felnőtt	Minden edzés és minden mérkőzés
Társadalomtudományi	Sportpszichológiai Sportpedagógiai	U14-Felnőtt	Évente 2 alkalom

Általános orvosi vizsgálatok

Vizsgálatok

- ✓Általános orvosi vizsgálat (vizelet, vérvétel, EKG)
- ✓Látásvizsgálat
- ✓Szívultrahang
- ✓Fogászati szűrés
- ✓Játékos kérdőív (családi kórkép)
- ✓Szülői kérdőív, beleegyező nyilatkozat

Ortopédiai anamnézis

- ✓Mozgásszervi vizsgálat
- ✓Sérülések átnézése, regisztrálása, nyomunkövetése

Humánbiológiai mérések

Antropometriai

- ✓Várható testmagasság becslése
- ✓Testalkat típusának meghatározása
- ✓Erősíthetőség

Poszt	TTM	TTS	Endo	Mezo	Ekto	ALKATTÍPUS ÉRTÉKELÉSE	Testalkat	CSONTOZATI TÍPUSHOZ KAPCSOLÓDÓ MEGJEGYZÉS
védő	176,8	76,7	1,77	6,63	1,88	Rövid sprint, intenzív intervall, sok pihenővel.	piknomorf	Széles, erős csontozat.
középpályás	173,5	72,7	2,44	5,69	1,85	Nem KP. V vagy középső T. Hosszú sprinteket ne!	extra piknomorf	Nagyon széles, erős csontozat.
védő	191,3	84,0	2,17	4,53	3,39	Alkatra erősen KP.	metromorf	Karcsú, hosszú csontozat.
védő	186,2	81,1	1,59	5,50	2,91	A tökéletes gyors védő mintapéldánya.	metromorf	Erős csontozat.
védő	181,7	80,0	2,71	5,35	2,29	Jó védő alkat.	piknomorf	Erős csontozat.
védő	182,1	78,8	2,87	4,17	2,51	Inkább KP.	metromorf	Csontozat alapján is KP.
védő	177,1	76,8	2,47	5,77	1,92	Jó védő alkat. Hosszú sprinteket ne!	piknomorf	Erős csontozat.
védő	177,7	77,9	3,76	5,43	1,88	Fogynia kell.	piknomorf	Nagyon széles, erős csontozat.
középpályás	179,9	82,5	2,69	6,02	1,67	Nem KP!! Rövid sprint, int. intervall, sok pihenő.	metromorf	Erős csontozat.
kapus	183,2	76,0	2,48	4,10	3,08	Megfelelő.	metromorf	Megfelelő.
kapus	185,3	85,5	3,02	4,82	2,21	Tipikus kapus alkat.	metromorf	Megfelelő.
csatár	188,4	83,8	2,75	4,66	2,93	Alkatra szélső támadó.	metromorf	Megfelelő.

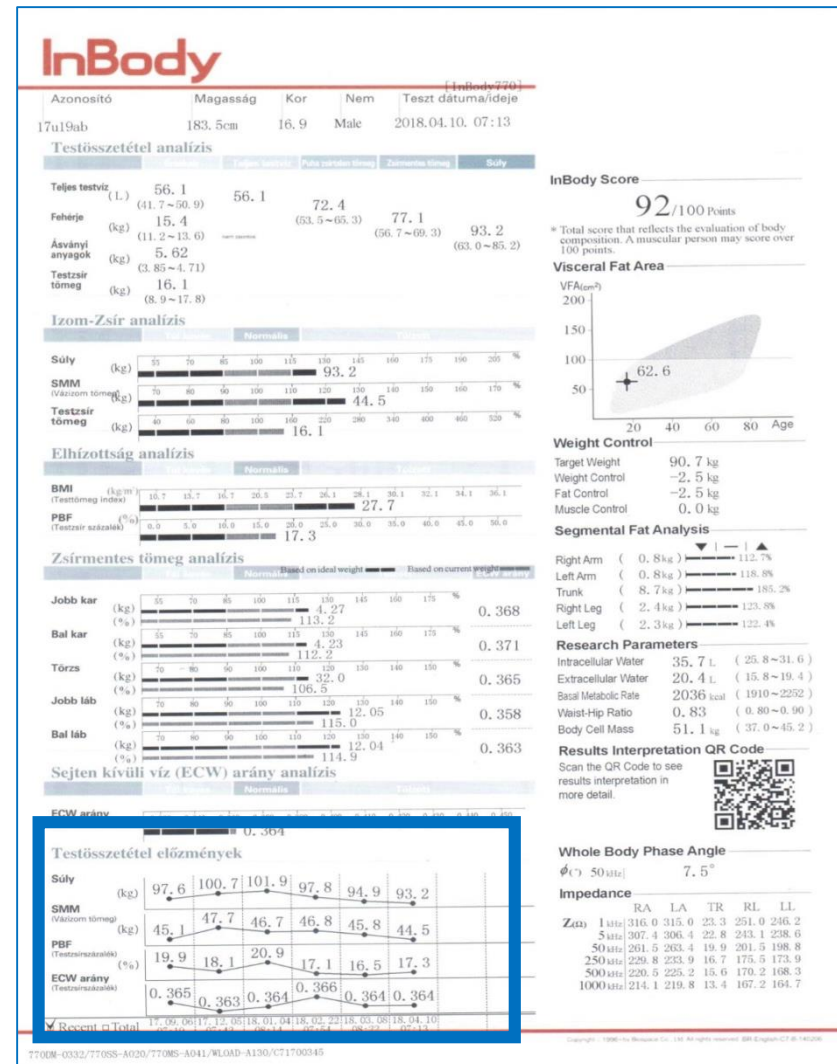


PUSKÁS
akadémia

Humánbiológiai mérések

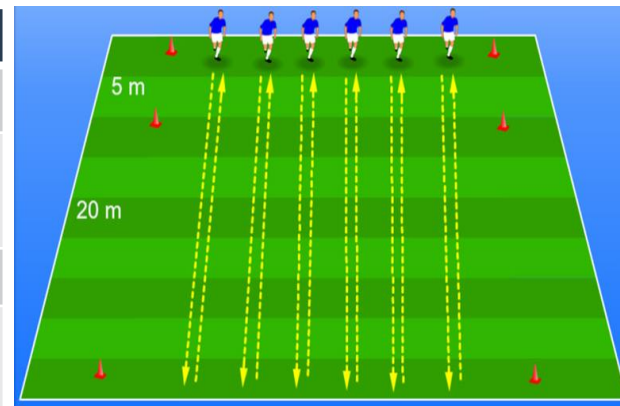
Testösszetétel

- ✓ Testösszetétel változóinak értékei
- ✓ Testösszetétel változása a képzés alatt
- ✓ Szegmentális értékek összevetése
- ✓ Táplálék-kiegészítők hatása

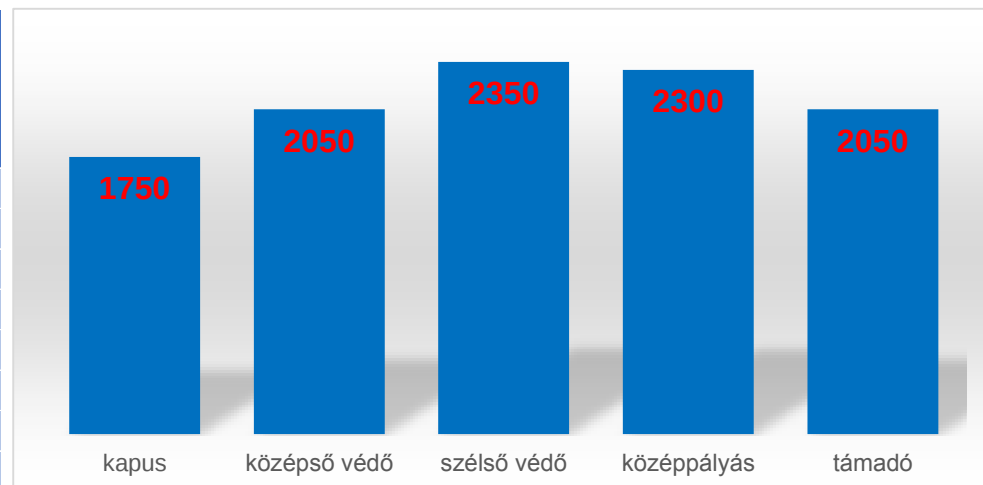


Motoros képességek mérése

Vizsgált terület	MOTOROS KÉPESSÉGEK
Mért változó	Futball- specifikus állóképesség
Cél	Futball specifikus állóképesség tesztelése anaerob körülmények között.
Mérőeszköz	YoYo IR1 hanganyag, mérőszalag, pionok, síp.
Értékelés	Megtett távolság megadása méterben (km/h alapján számított).

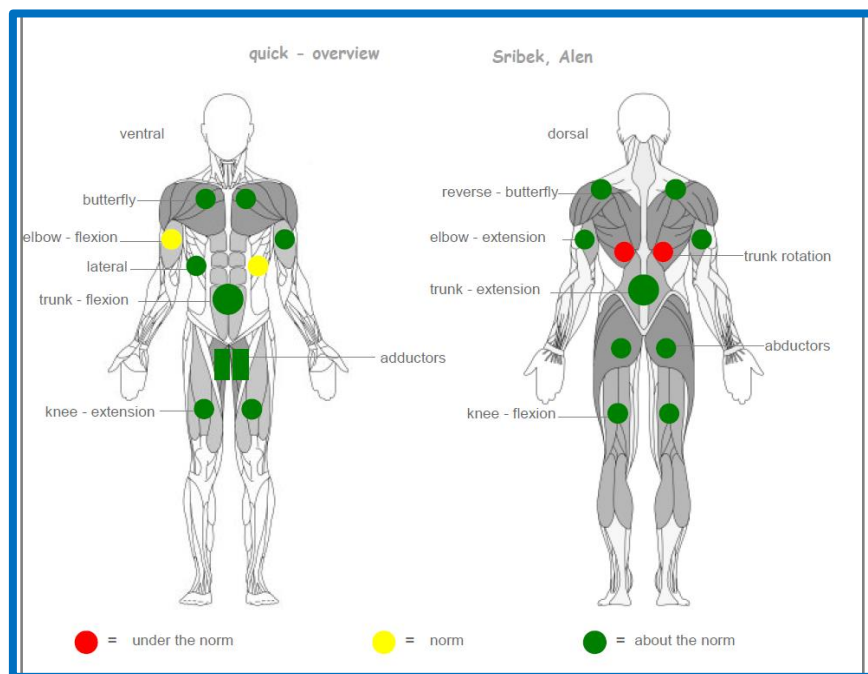


YoYo IR1 (méter)	1 Fokozott fejlesztés szükséges	2 Fejlesztés szükséges	3 Átlagos	4 Átlag feletti	5 Extra
U9	720	800	840	920	1000
U11	800	880	1000	1160	1320
U13	1240	1360	1400	1520	1680
U15	1360	1440	1560	1680	1880
U16	1400	1520	1640	1800	2000
U17	1720	1840	2000	2120	2200
U18	1920	2040	2160	2200	2360
U19	1960	2120	2200	2280	2400



Motoros képességek mérése

Vizsgált terület	MOTOROS KÉPESSÉGEK
Mért változó	Maximális erő izomcsoportonként
Cél	Maximális izometriás erő mérése izomcsoportonként
Mérőeszköz	Easy Torque
Értékelés	Izomerő értékének megadása kg-ban.



Motoros képességek mérése

Korosztály	NB3		PFLA Erőnléti csoport				
Időszak	2018.01.10. - 02.23.						
Név	Tímári Norbert						
Max Eredmények	izomcsoportok						
	47	95	19	14			
Hetek	0.hét	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
	01.10. - 14.	01.15. - 21.	01.22. - 28.	01.29. - 02.04.	02.05. - 11.	02.12. - 18.	02.19.-23.
Kondi száma	1 alkalom (CS)	2 alkalom (K, CS)	2 alkalom (K, CS)	2 alkalom (K, CS)	2 alkalom (K, CS)	2 alkalom (K, CS)	2 alkalom (K, CS)
Gyakorlatok (alsótest)							
Felhúzás kerettel	Stabilizációs program	Stabilizációs program	3X6	3X6	3X6	4X6	3X6
			RM60%	RM70%	RM80%	RM80%	RM80%
			25	30	35	35	35
KB guggolás			3X8	3X8	3X10	3X10	2X10
			17,5	20	25	25	25
Egy lábas kitörés súlyzóval			2X6-6	2X6-6	2X8-8	2X8-8	2X6-6
TRX (hamstring) behúzás			2X6	3X6	3X8	3X8	3X6
Gyakorlatok (felsőtest)							
Fekvenyomás	Stabilizációs program	Stabilizációs program	3X8	3X8	3X8	3x8	2x8
			RM60%	RM70%	RM80%	RM80%	RM80%
			57	66,5	76	76	76
Bicepsz kézi súlyzó			2X8-8	2X8-8	3X8-8	3X8-8	2X8-8
			10	12,5	15	15	15
Tricepsz kézi súlyzó			2X8	2X8	3X8	3X8	3X8
			7,5	10	12,5	12,5	12,5
Gumikötél lehúzás			2X6	2X6	3X6	3X6	2X6
Hasizom tárcsával (szabadon)			3X25	3X25	3X30	3X30	2X30

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

www.puskasakademia.hu