

**Józsa Anett**, SZTE-ETSZK, Gyógytornász, IV.évf.

### **Core tréning alkalmazása a sportsérülések prevenciójában**

Egy sportoló életében a sérülés hatalmas traumának számít, ezért egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk a sérülések kialakulásának megelőzésére. Még nem született olyan program, ami garantált sérülésmentességet biztosítana. A különböző sportágak, különböző technikákkal próbálkoznak, de az minden sportolónál nélkülözhetetlen, hogy a stabilitás meglegyen. A core tréning során ezeket a stabilitásért felelős izmokat eddzük, amelyek eredésük vagy tapadásuk által kapcsolatban állnak a gerinccel vagy a medencével. Így kontrakció esetén stabilizálják a törzset és a csípőt, ezáltal fix alapot adnak a végtagok által kivitelezett mozgásoknak.

Célunk volt a törzs stabilitásának növelése, amelyet egy hathetes edzésprogrammal valósítottunk meg. A tréning során 12 labdajátékos egyetemista törzsstabilitását fejlesztettük olyan eszközökkel, amelyek a funkcionális edzést biztosították. Négy alany TRX-szel, négy Flowinnal, négy pedig Jumperrel dolgozott. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy melyik eszköz bizonyul a leghatékonyabbnak. Ezek az eszközök a saját testsúlyt használják fel ellenállásként, és a stabilitás mellett intenzív izomerősítő és állóképességi edzést biztosítanak, elősegítve a koordináció és az egyensúly fejlesztését.

A törzsizomzat stabilitásának felmérésére az edzésprogram elején, közepén és végén eszközös és eszköz nélküli funkcionális tesztekkel és feladatokkal mértük fel a résztvevő sportolókat. Ugyanezzel a feladatsorral újabb mérést végeztünk két hónappal a tréning után.

Az edzésprogram eredményesnek bizonyult, bár egyik eszköz sem mutat egyértelműen jelentősebb növekedést. Mindegyikkel körülbelül azonos ütemű fejlődés érhető el.

**Témavezető:** Gál Vera, tanársegéd