

Dr. Zakariás Géza Phd.
Egyetemi Docens
Széchenyi Egyetem Győr

A TERHELÉSDIAGNOSZTIKA SZEREPE AZ EDZŐI MUNKÁBAN

Mi az edzés célja ?

- Fáradtság ?

- **Adaptáció !**

- A szervezet pszicho-fiziológiai harmóniája
- Optimális teljesítőképeség

Az állóképesség meghatározása

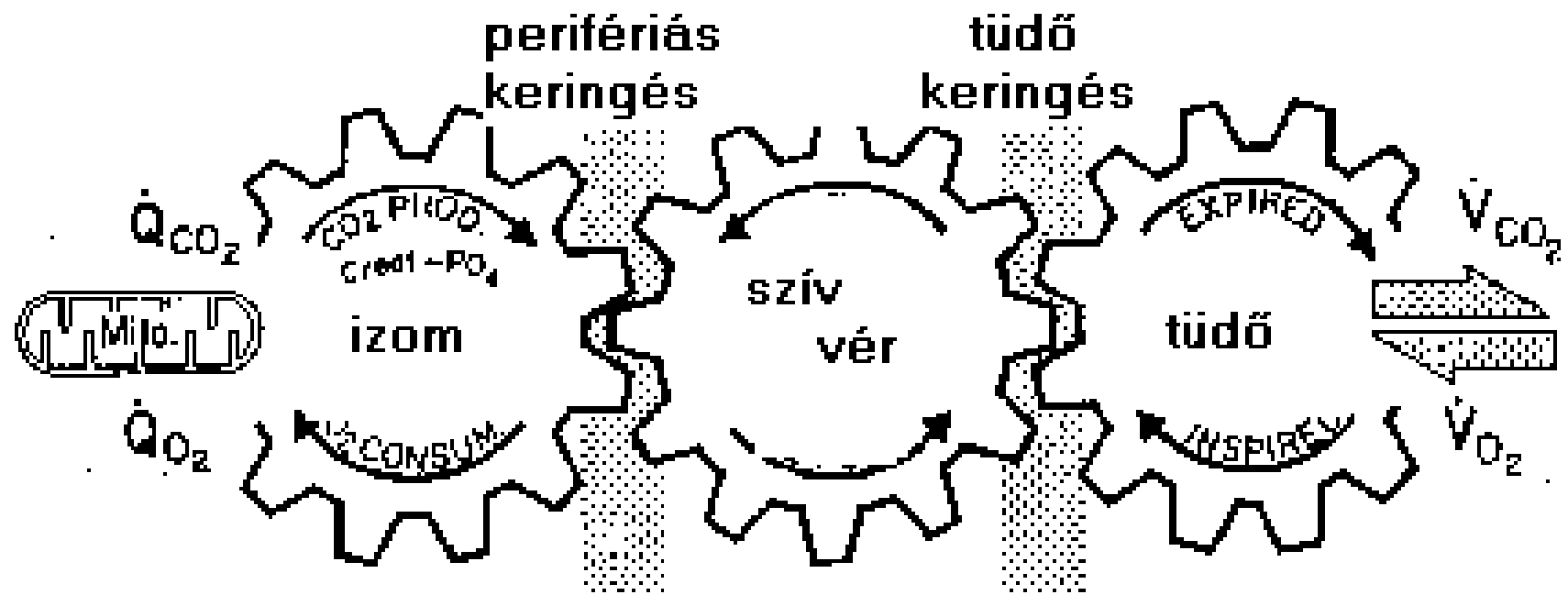
- *Az adott fizikai- pszichikai teljesítmény jellemző intenzitásának (hatásfokának) fenntartása.*
- Az állóképesség jól edzhető tulajdonság.

Az állóképességi teljesítményben résztvevő szervrendszerek összehangolt működésének vázlata

**izom
aktivitás**

**CO₂ és O₂
szállítás**

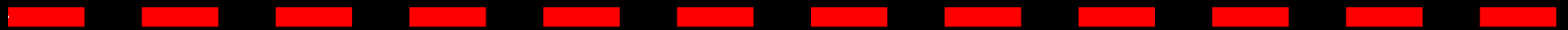
légzés



Az edzés művészete

- Megtalálni a legjobb terhelés/pihenés arányt

Túledzettség



Optimális edzés



Optimális alkalmazkodás



Aluledzettség

F



Frekvencia

I



Intenzitás

T



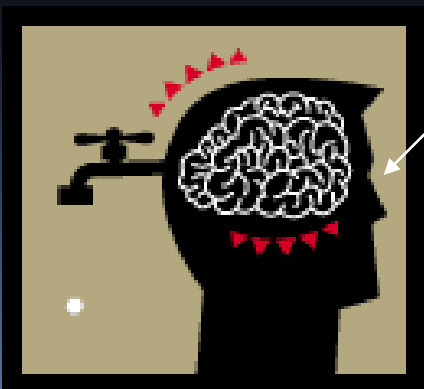
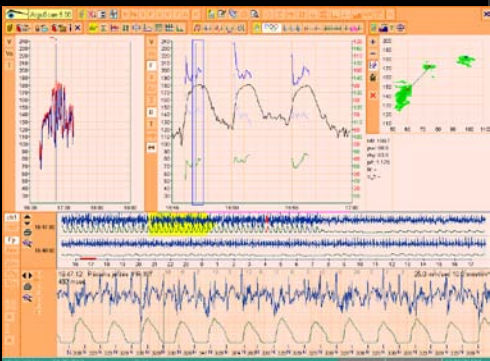
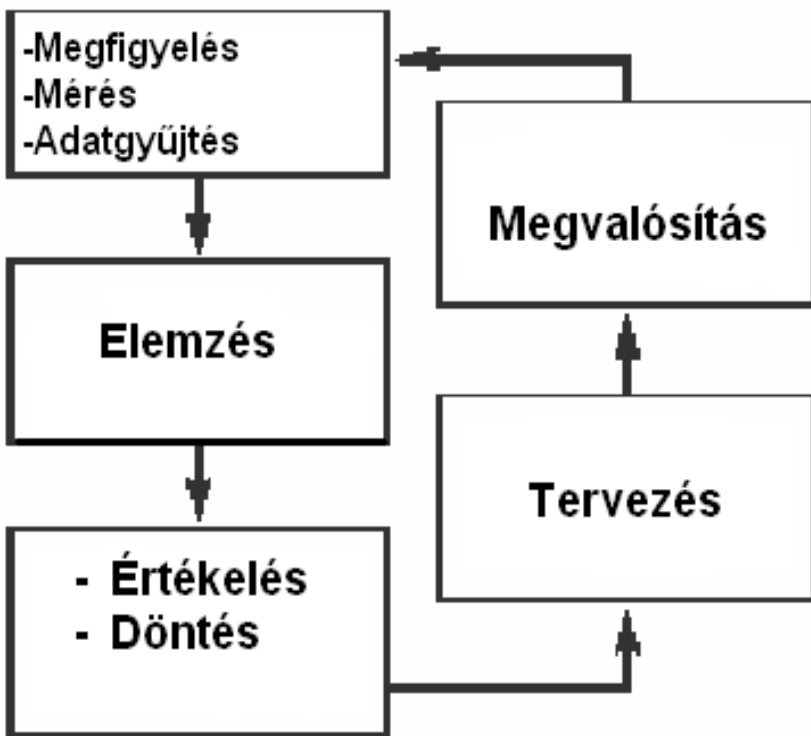
Terjedelem



Terhelés



Az edzői munka folyamata



Intensity Scale	Intensity as a % of HR max *	Lactate Concentration	Training form	Comments
1.0	60-70%	1-2.5 mM	long distance, variable forms	very important- comprises highest volume of total training load
2	70-80%		distance work	used only as variation. This method gives us the least return for the effort.
LOW Intensity Threshold				
3	80-85%	3-4 mM	Natural intervals	used in a limited way
3-4	85-90%		Medium hard interval training, distance training	very important
HIGH Intensity Threshold				
4	90-95%	4-8 mM	Hard interval training	very important
5	95-100%	Greater than 8 mM	Tempo Training Tests Short Races + All max efforts over short time (sprints)	Should comprise only a very small percentage of total training volume!



A jó döntés alapja: az információ!

Köszönöm a figyelmet!

