„ESÉSEK ISKOLÁJA” gyakorlati bemutató

összegzése

Aktuális hírek

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA

2015.11.12.

Ha akarjuk, ha nem, kisebb-nagyobb gyakorisággal mindnyájan elesünk. Ennek a kockázata megnő sportolás közben és idős korban. Egy esés végződhet komoly sérüléssel, de kellő felkészültséggel elkerülhető a komolyabb baj.
Erről szólt a Magyar Edzők Társasága rendezvénye, amely egy elméleti bevezető előadásból és az ezt követő gyakorlati foglalkozásból állt.

Dr. Nyakas Csaba a Testnevelési Egyetem egyetemi tanára tudományos igényű előadásában felvázolta az egyensúly tartás és egyensúlyvesztés fiziológiai és mentális hátterét. Igen bonyolult neurofiziológiás rendszerek dolgoznak azon, hogy állás, járás, sportolás közben stabil egyensúlyi helyzetben legyünk és azt változó körülmények közt is megőrizzük. E rendszerek fejleszthetőek, kora gyerekkortól edzhetőek. Az életkor előrehaladtával és bizonyos egészségkárosodásokkal ezeknek a rendszereknek a tevékenysége megbomlik és ez egyensúlyvesztéshez, eleséshez vezethet. Nem csak szomatikus működészavarok és sérülések – látás és halláskárosodás, porckopás, vérnyomás problémák, stb. – de mentális betegségek, pl. depresszió is okozhatnak egyensúlyzavarokat, egyensúlyvesztést. Az egyensúlyi állapot a stabilometer nevű műszerrel mérhető, amellyel a Testnevelési Egyetem Sporttudományi Kutatóintézete rendelkezik és amellyel rendszeresen végeznek méréseket, tudományos kutatásokat a témakörben. A test általános fizikai állapota jól nyomon követhető a kéz szorító erejét mérő eszközzel.

Különösen fontos idős korban az általános fizikai és mentális jóllét megőrzése. Ezt a rendszeres testmozgás, fizikai aktivitás és a megfelelő táplálkozás segíti elő.
Kívánatos lenne Magyarországon minél több idős ember számára hozzáférhetővé tenni a rendszeres mérés lehetőségét. A fejlettebb egészségügyi ellátással rendelkező országokban ma már a háziorvosok recepten írják fel pácienseiknek az ajánlott testmozgást. Magyarország is csatlakozott már a”Mozgásgyógyszer” nemzetközi mozgalomhoz. Remélhetőleg ennek hatása már a közeljövőben érezhető lesz a mindennapi gyakorlatban is.

Az alapos elméleti bevezetőt **Dobrotka Béla judo edző, az Esések Iskolája alapítójának** videó és gyakorlati bemutatója követte. Dobrotka rendszeresen foglalkozott mozgássérült és mentálisan károsodott sportolókkal. A foglalkozások közben rájött, hogy még a súlyosan károsodottakat is meg lehet tanítani úgy esni, hogy az ne okozzon náluk sérülést. Ez adta az ötletet az Esések Iskolája megalapításához, melynek lényege az, hogy a sportolókat és a civileket sportáguk sajátosságainak, életkoruknak és fizikai állapotuknak megfelelően kell megtanítani arra, hogy váratlan egyensúlyvesztés esetén mit tegyenek a komolyabb sérülés elhárítására, a károsodás minimalizálására. Hosszas elméleti és gyakorlati kutatás eredményeként ma már kidolgozott rendszerrel rendelkezik és rendszeresen tart előadásokat, bemutatókat az óvodáktól kezdve az idősotthonokig. Videón szemléletesen mutatta be, hogy akár hetven-, nyolcvanéves „tanítványai” is milyen szintre juthatnak el rendszeres gyakorlással az esések megtanulásában.

Aki szeretné a bajt megelőzni az bármikor jelentkezhet az Esések Iskolájában (Budapest III. Bogdáni út 10/B Fsz.4), rendszeresen indulnak tanfolyamok.
Előzzük meg a bajt, ez mindnyájunk érdeke!

Köpf Károly
főtitkár