



Magasintenzitású (HIIT) edzés fiatal és felnőtt sportolónál

A felgyorsult sportvilágban sűrűn egymást követik az események. A legtöbb sportág hazai és nemzetközi versenynaptárában esemény eseményt követ, a versenyek, mérkőzések gyakorisága miatt egyre nehezebb az edzésprogramban időt találni a megfelelő fizikai állapot fejlesztésére, megőrzésére. Az idővel való gazdálkodás is az egyik oka annak, hogy a felkészítésben, az edzéstervezésben előtérbe került a magasintenzitású intervall edzés (HIIT).

A konferencia erről az edzésfajtaról szólt, egyáltalán mit takar ez a kifejezés, hogy lehet az edzésprogramba beilleszteni, milyen sportágakban, versenyszámokban, milyen korosztályoknál alkalmazható.

Havanecz Krisztián, a TF tanársegédje és kutatója előadásában elsősorban az edzésfajta elméleti oldalának bemutatására koncentrált. Szinte minden sportágban alkalmazható, főként a serdülő kor után, de a sportág és a versenyszám jellege befolyásolja az alkalmazás minőségét és mértékét. A magas intenzitás azt jelenti, hogy adott időegység alatt nagy terhelés történik. Az intervall a szakaszos jellegre utal, a terheléses és pihenéses szakaszok váltására. A terheléses szakaszok lehetnek rövid időtartamúak, legfeljebb 1 percesek nagyon magas intenzitással, vagy hosszabb időtartamúak, 2-3 percesek a maximális terhelési szint alatti intenzitással. Ehhez az edzésfajtahoz sorolhatók csapatsportokban a kis játékok, amikor csökkentett létszámmal és kisebb területen játszanak a sportolók. A sprint intrvall terhelés nagyon rövid, nagyon intenzív terheléses szakaszokból áll (max. 30 mp.) köztük annyi aktív pihenővel, amíg az ATP regenerálódik (4-5 perc). A terheléses szakaszok idejének és intenzitásának, valamint a pihenő szakasz hosszának és jellegének variálásával más-más élettani hatást lehet elérni. A terhelési szakaszban stressz éri a sportoló szervezetét, amelyet a pihenési szakaszban dolgoz fel és a szervezet adaptálódik a terheléshez. Ez jelenti az aerob fittséget, amit a VO_2/\max értékével mérnek. A pihenési szakasz lehet aktív vagy passzív. Ez az edzésfajta egyben mentális terhelést is jelent. A HIIT edzéssel időt lehet megtakarítani, élvezetesebbé teszi az edzést, a kognitív képességeket is fejleszti, javul az alvás minősége, sőt kimutatták, hogy fiatal sportolónál a tanulmányi teljesítményt is javítja.

Edzéselméletileg az alkalmazása lehet fartlek, folyamatos típusú a terhelés az iram változtatásával, intervall, teljes regeneráció nélkül, ismétléses, teljes megnyugvással. Nagyon elterjedt a Tabata módszer, amely 20 másodperces terheléses és 10 másodperces pihenő szakaszt jelent. A HIIT edzést a versenyidőszakban is érdemes az edzéstervbe beiktatni a fizikai erőnlét, fittség fenntartására.

A konferencia másik előadója Papp Károly erőnléti edző volt. Előadása bevezetőjében elmondta, hogy ez az edzésfajta fiatal sportolónál is alkalmazható, de az anaerob terheléssel várni kell a serdülő kor utánig. A fiatalabb korosztálynál kiváló élettani lehetőség van a kapillarizáció fejlesztésére, amit hosszan tartó, alacsonyabb terheléssel és hosszú pihenőkkel lehet elérni. A magasintenzitású intervall edzésnek jelentős történelmi távlati vannak. Ezt a módszert alkalmazta Paavo Nurmi finn futó már az előző évszázad első harmadában is, de így edzett Emil Zatopek és így edzettek Iglói Mihály kiváló futói is. A 80-as években a svéd atlétikában fejlesztették tovább a módszert laboratóriumi mérések alapján. Magyarországon a 90-es években Apor Péter végzett kutatásokat a témában. TABIT módszere is a 90-es években született, erre erőteljesen rácsatlakozott a fitneszipar. A fizikai terhelés értékelésének vannak belső (élettani) és külső (a terhelés fizikai paraméterei) mutatói. Belső a pulzusszám, a szívfrekvencia-variabilitás (HRV), a laktátszint és az oxigén/széndioxid arány. Külsők a sebesség, a WATT, a távolság és a gyorsaság.

Az öt zónás terhelési modellnél az alsó két zóna intenzív és extenzív aerob zóna, a harmadik zóna átmenet az aerob és anaerob terhelés között, a felső két zóna anaerob, magas intenzitású edzészóna.

A HIIT edzés célja, hogy a sportoló legyen gyorsabb, kitartóbb és a mozgása legyen gazdaságos. A HIIT edzésmódszeren belül az edzőnek rengeteg eszköz áll rendelkezésére a célok megvalósítására. Ehhez kellő szakmai ismeret és edzői tapasztalat kell.

Két nagyon érdekes, magas szakmai színvonalú előadást hallottunk, amelyek igazi segítséget adnak az edzőknek az edzések tervezéséhez és céljaik megvalósításához.