



ORSZÁGOS
ORVOSI
REHABILITÁCIÓS
INTÉZET

Ambuláns kondicionáló torna a Sportterápián



Központi Tornaterem- Sportterápia
Torma-Ginzery Patricia
szomatopedagógus

Az ambuláns kondicionáló torna szerepe, kritériumai:

- „utógondozás”**
- szakorvosi beutaló!!**
- vegyes diagnózisok**
- fizikai terhelhetőség!!**
- tudatosság**
- önálló csoportmunka**
- 2 hónap**
- heti 2X90 perc**

A vizsgálat célja

- **a fizikai képességekben mérhető javulás feltérképezése**
- **a kitűzött célok elérésének megállapítása**
- **a szubjektív megítélés realitásának tükrözése**
- **a mozgásigény kialakulására való rávilágítás**

A vizsgált csoport:16 fő

Rendszeres részvétel, precíz mozgásvégrehajtás!

-vegyes diagnózisok:

+ degeneratív gerinc- és ízületi bántalmak (9 fő)

+ porckorongsérv miatti bénulás (1 fő)

+ baleset miatti gerincvelő-sérülés, bénulás (1 fő)

+ baleset miatti koponya-agysérülés (1 fő)

+ posttraumás állapot miatti medence-, alsó ill. felső végtagi defektus (4 fő)

-vegyes nemi megoszlás (11 nő, 5 férfi)

-vegyes életkor (24-70 év)

Vizsgálati módszerek:

I. Mérések (objektív faktor):

1. állóképesség: 6 perces Cooper-teszt

+ szobakerékpár

+ sztepper

+ evezőpad

+ futószalag

-2' bemelegítés után, pulzuskontroll mellett, a páciensből telhető maximális sebességgel

-a ciklus elején és végén megtett út összehasonlítása

2. izomerő: erőfejlesztő célgyakorlatok

- + zsámolyon háton fekve „tárogatás”
(mell előtt közelítés nyújtott
karral), kézisúlyzóval**
- + zsámolyon háton fekve melltől
nyomás kézisúlyzóval**
- + fitballon hasalva karemelés oldalt
lapockazárással nyújtott karral**
- + erőgépen ülve térdnyújtás, tárcsás
súllyal**
- + talajszőnyegen oldalt fekve „lábtolás”
expanderrel**

- az edzéstervbe beépítve**
- adott széria-és ismétlésszámban**
- kipróbált és kiválasztott ellenállással**

**-a ciklus elején és végén mért ellenállás
összehasonlítása**

II. Kérdőív (szubjektív faktor):

+ kitűzött cél (miért jött a tornára?)

+ célok megvalósulása (szubjektíve fejlődött-e az adott területen?)

+ „jövőkép” (szeretné-e folytatni a tornát?)

Állóképesség-fejlesztés

16 főből:

- **15 főnél jobb érték a távozáskor**
- **1 főnél gyengébb érték a távozáskor**

Erősítés

16 főből:

- 11 főnél jobb érték a távozáskor mind a felső, mind az alsó végtagot tekintve**
- 4 főnél jobb érték a távozáskor, csak az alsó végtagot tekintve – részben fejlődött**
- 1 főnél jobb érték a távozáskor, csak a felső végtagot tekintve – részben fejlődött.**

Az 5 kategóriából minimum egyben fejlődést észleltünk – tehát minden esetben fejlődtek, részben, vagy teljesen.

**1. táblázat:
A célként megjelölt, illetve a szubjektíve
megvalósult adatok összevetése a
mérttel**

| Összesen: 16 fő | Célként jelölte | Nem jelölte célként | Szubjektíve fejlődést érzett | Mért adatok alapján fejlődött |
|------------------------|-----------------|---------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Állóképesség | 5 | - | 4 | 5 |
| | - | 9 | 0 | 9 |
| Erő | 6 | - | 6 | 2+4 R |
| | - | 8 | 2 | 8 |
| Állóképesség +erő | 2 | - | 2 | 1+1 R |
| Mozgáskoord jav. | 1 | - | 1 | - |
| Csak a fájdalom csökk. | 2 | - | 2 | - |

A szubjektív megítélés általában nem reális: egyesek felül-, mások alulértékelik önmagukat.

További , célként megjelölt, nem mérhető faktorok:

- **kitartás növekedése**
- **rendszeresség a „külső kényszer” hatására**
- **találkozás hasonló problémákkal küzdő emberekkel**
- **környezetváltozás**

**A torna folytatása:
mind a 16 főnél cél!**

A csoport melletti érvek:

- **kollektív élmény**
- **vezetés hatásossága**

Az ambuláns torna melletti érvek:

- **szakemberek (szintfelmérés,
edzésterv)**
- **légkör**
- **sporteszközök**
- **térítésmentesség**

Konklúzió

A vizsgált személyek esetében a két hónapos ciklus alatt fejlődést tapasztaltunk!

- + jobb fizikai kondíciót mértünk**
- + a szubjektív megítélés nem mindig reális**
- + pszichés feltöltődés**
- + tudatosság a mozgásban**
- + motiváció a mozgás folytatására**

KÖSZÖNÖM FIGYELMÜKET!