

Tisztelt Egyesült! Tisztelt Sportoló!

Engedje meg, hogy bemutassuk a PowerDose Sport- és Teljesítménydiagnosztikai Központ szezon ajánlatát az egészség, tudomány, teljesítmény szellemében.

PowerDose, ha:

- Indul a szezon és nincs meg a versenyzési engedély. Szeretné rugalmasan, várakozás nélkül elintézni,
- Tudni szeretné, hogy sportolói mire képesek, hol vannak a határai,
- Szeretné teljesítményüket legálisan fokozni,
- Győztes csapatot szeretne

Sportorvosi vizsgálat/ Engedély kiadás

Nálunk nem csak a pecsétről szól!

A vizsgálatra kérem hozza magával:

- kitöltött sportorvosi kérdőív (OSEI honlapjáról letölthető dokumentum)
- amennyiben van tagsági kiskönyve, melybe pecsételni kell
- ha Ön 35 év feletti, akkor szüksége van egy nagylaborra (lehetőleg féléven belüli, ha nincs lehetősége megcsináltatni, mi is el tudjuk végezni a vizsgálatot)
- ha Ön 65 év feletti kardiológiai kivizsgálás szükséges
- amennyiben most kezdi a sportágot kötelező egy általános ortopédiai vizsgálat, mely tartalmazza, hogy nincs kizáró oka a sportolásnak
- amennyiben van Önnek ortopédiai, szemészeti, kardiológiai, belgyógyászati, pulmonológiai, neurológiai lelete, szakvéleménye (pl.: diabetes mellitus, allergia, magasvérnyomás)

A vizsgálat tartalmazza a fizikális vizsgálatot, vérnyomás mérést, EKG készítést, mely kötelező. Járvány helyzet letelte után vizeletvizsgálat is szükséges.

Amennyiben a sportegyesület a vizsgálat helyszínének a saját termét választja, kérjük az edzőt, óránként maximum 10 játékost osszon be, a torlódás elkerülése végett.

Díja: 18 év alatt-5 500 Ft

18 év felett-7 500 Ft

Csapat orvoslás

A csapatorvosi feladatok a szezonhoz igazodnak. A sportolók szervezetével, annak javításával, a határok tágításával, a legális teljesítmény fokozásával az edzőmunka maximalizációja a cél.

Labordiagnosztika:

Laboratóriumi módszerekkel olyan élettani jelenségek vizsgálhatók, melyek nagy hatással vannak a sportoló teljesítményére, regenerációjára, általános állapotára. Csomagjainkkal beazonosíthatunk, vagy előre jelezhetünk egyes hiányállapotokat, izom- ízületi vagy csontsérüléseket, a teljesítményt befolyásoló hormonális változásokat és a táplálkozást befolyásoló allergiákat vagy intoleranciákat.

A sportlabor segítséget nyújt az edzőnek a terhelés optimális beállításához, a dietetikusként a személyre szabott étrend kialakításához, valamint a sportolónak a benne lakozó genetikai potenciál tökéletesebb kiaknázásához.

Szakmai szempontok figyelembevételével egy versenyszezonban 4 vizsgálat elegendő.

1. Az első természetesen az alapozás megkezdése előtt kell levenni. A legjobb akkor, amikor a pihenésből visszatérnek a játékosok. Ennek a vizsgálatnak kell a legátfogóbbnak lenni.
2. Ezt követően lehet már "klasztereket" kialakítani, az alapján, hogy az első laborban kinek milyen eltérései voltak. A második vizsgálat kb. 3 hónap múlva esedékes. Itt lekонтроlláljuk a korábbi eltéréseket. Itt feltehetően nem kell még túledzettség markereket nézni.
3. Januárban kell elvégezni. Lehetséges szélesíteni kell a palettát illetve kontrollálni kell az előző laborokban felfedezett eltéréseket.
4. Március vége-április eleje lenne az utolsó, ahol minden eddig mért paraméter, ami szükséges kontrollálásra kerül.

Természetesen ezen lehet finomítani, amennyiben ismerjük az edzés és mérkőzésterhelést.

Az első labor **díja: 79 500 Ft**, a következő labor díja attól függ, hogy milyen paramétereket kell kontrollálni.

Teljesítménydiagnosztika:

Alapjai

Fizikai terhelés (edzés) hatására az egyes szervrendszerek működésében változások jönnek létre. Ezek az akut elváltozások a terhelés formájától, nagyságától és gyakoriságától függ. Rendszeres végzett edzőmunka hatására a szervezet, élettani funkciók a terheléshez alkalmazkodni kezdenek, fejlődnek. A szervezet azokat az izomzatokat és élettani funkciókat

fejleszti, amelyek igénybe vannak véve, tehát az edzőmunkának megfelelően adaptálódik a szervezet. Az alkalmazkodás folyamata megjelenik:

- a neuromuszkuláris rendszerben;
- a motoros gyakorlatok végrehajtásában;
- a kardiorespiratorikus funkciókban;
- izomanyagcserében.

A sportteljesítményben döntő faktor az izomzat anyagcseréje. Az izomanyagcserében számít, hogy az anyagcsere oxigén jelenlétében vagy anélkül történik (aerob vagy anaerob módon). Az anyagcserében részt vesz a tüdő, a szív- és keringési rendszer és az izom. Az energianyerés magában az izomzatban megy végbe, azaz ott van szükség oxigénre és onnan kell elszállítani a széndioxidot. A belélegzett levegőből az oxigénfelvétel a kisvérkörön keresztül a tüdőben zajlik. A szív függvénye, hogy milyen mennyiségű vér és mennyi idő alatt kering a testben. A három rendszer együttesen teljesíti az izomanyagcseréjét. Az izomanyagcseréről teljesítmény-élettani felmérés segítségével, spiroergometriás felméréssel kaphatunk információt

Spiroergometriai vizsgálat részei:

- A vizsgálat előkészítése, nyugalmi vizsgálatok elvégzése (vérnyomásmérés, általános anamnézis felvétel).
- Vércukorszint és nyugalmi laktát mérés
- Tájékoztató szívultrahang készítése
- Sportolók esetében javasolunk egy laborvizsgálatot is a vizsgálat előtt

A vizsgálat során pontos képet kapunk a szervezetünk:

- állóképességéről
- terhelhetőségéről
- anyagcseréjéről

Díja: 65 500 Ft, mely tartalmazza a konzultációs díjat is

InBody mérés

Test összetétel analízis.

Szerepe a sportban:

- Kiváló alapja lehet az edzőterv kidolgozásának
- A testzsír – izom arány nagymértékben befolyásolja a sportteljesítményt, ennek köszönhetően az eredményt
- Összehasonlíthatóvá válnak a különböző edzés módszerek, az étrend-kiegészítők hatásai a szervezetre

Díja: 7 000 Ft

Fájdalomterápia:

Amennyiben a sportsérüléseket nem vagy helytelenül kezelik, krónikussá válhatnak és maradandó negatív elváltozásokat eredményezhetnek, teljesítménycsökkenéshez vezethet. Másik komoly kockázat ilyen esetekben az rásérülés, ami nem csak teljesítménycsökkenést eredményez, hanem meg is gátolja a sportolást. Ezt általában a nem megfelelő rehabilitáció eredményezi, és csökkenti az esélyét a teljes felépülésnek.

A sportorvos feladata, hogy megítélje a sportoló számára a folyamat passzív és aktív részeinek határát, azaz, hogy a sportsérülés bekövetkezte után mennyi ideig kell pihentetni a testrészt, mielőtt megkezdődne a mozgással történő helyreállítás fázisa. A túl korai terhelés veszélyezteti a felépülés sikerét, illetve visszaesést eredményez, ugyanakkor a nem időben megkezdett aktív rehabilitáció idővesztést okoz. Az egész folyamatra igaz ez, ezért nem csak a foglalkozás és kezelések tartalma döntő a sikeres rehabilitációt tekintve, hanem a felépülés stádiumának megfelelő alkalmazásuk, illetve az egymáshoz való kapcsolásuk, hangolásuk.

Jelenleg rendelőkben az egyik legmodernebb fájdalomterápiás eszköz áll rendelkezésünkre, mely ultrahang-, vákuum-, lézer- és TENS terápiát alkalmaz. E mellett összehangolt csapatmunka áll a rendelkezésre gyógytornász és gyógymasször személyében.

Dietetika:

Sporttáplálkozási tanácsadás

A sporttáplálkozás az egyik legnagyobb, az utóbbi időben egyre jobban előtérbe kerülő szelete és lehetősége a teljesítményoptimalizálásnak, teljesítmény maximalizálásának úgy, hogy közben az egészség megőrzése sem szenvedjen csorbát.

Szabadidő sportolók esetében elegendő az egészséges táplálkozás irányelveit figyelembe venni, míg élsportolók esetében a táplálkozás célja a megfelelő teljesítmény elérése, regenerálódás biztosítása, immunrendszer támogatása.

Sporttáplálkozásnak részét képezi a megfelelő energia, fehérje, zsír és szénhidrát bevitel, megfelelő mennyiségben, minőségben és meghatározott időközönként elfogyasztva, továbbá kiemelt szerepe a megfelelő folyadékbevitelnek, és szükséges lehet élsportoló számára speciális étrend-kiegészítők fogyasztására is.

Így a sporttáplálkozás építőkövei:

- igényhez igazított energia- és tápanyagbevitel
- igényhez igazított táplálék összetétel
- folyadékfogyasztásétrend-kiegészítők használata

Sporttáplálkozásban el kell különíteni az erő és az állóképességi sportágakat, hiszen egészen más a tápanyagszükséglete egy maraton futónak, illetve egy súlyemelőnek az eltérő

sporttevékenység miatt, de az egyes sportágakon belül is minden esetben az egyénre szabott étrend összeállítás tudja eredményezni a legjobb teljesítmény elérését.

A sporttáplálkozás megtervezésénél, kivitelezésénél első szempont a sportoló edzésidőszakához történő igazítás. Más étrendet igényel az alapozási időszak, a verseny előtti felkészülés, a verseny és a pihenés ideje.

A teljesítménydiagnosztikai Központban sporttáplálkozási szolgáltatásainkat nyújtjuk:

- egyéni sportolóknak
- egyesületeknek
- szakosztályoknak
- csapatoknak

Díja: Első alkalom-28 000 Ft

Kontroll-24 000 Ft

Pszichológia:

Mert minden fejben dől el...

A pszichológia vizsgálóeszközeivel az emberi teljesítőképesség tudatos és nem tudatos összetevőit tárja fel, ami már a sportág kiválasztásában is szerepet játszik. Feltárja, hogy milyen tényezők alapján választ valaki inkább csoportsportágot vagy éppen küzdősportot. Ha a sportoló a kellő szaktudást és edzettséget megszerezte majd valamilyen hirtelen visszaesés jelentkezik a teljesítményében amely okát sem sportoló, sem az edző, sem az orvos nem érti, ekkor kapcsolódik be a sporttudományos team tagjaként a pszichológus, aki feltárja a problémát és az elhárításra törekszik.

A pszichológus feladatai összefoglalva:

1. A sportági alkalmasság mértékét vizsgálja az emberi személyiség kiemelt szempontjai szerint
2. Összetett mozgás elsajátításában, fejlesztésekben vesz részt
3. A teljesítőképesség ingadozásainak okát vizsgálja, illetve szünteti meg, a sportoló edzőjével, esetleg szülővel együttműködve.