

## TKP2021-EGA-20 Tématerületi Kiválósági Program

Minden speciális edzésinger, a speciális edzésterhelés összetevőkkel, speciális adaptációs folyamatot, alkalmazkodást vált ki a szervezetben. Ezért nem elég csak általánosságban fizikai aktivitásról beszélni, hanem tervszerűen kell összeállítani az adott cél elérése érdekében (primer prevenció eszközként) az adott edzést. Elenyésző azoknak a kutatásoknak a száma, melyek a vizsgálati csoportnak megfelelő speciális edzésprogramot állítottak össze, nem általános fizikai aktivitásról beszéltek. *A programunk először is két alapvető edzéstípus, a rezisztencia és a kardióedzések, valamint harmadik típusként a vegyes-proprioceptív edzések speciális hatásait kívánja vizsgálni fiatal felnőtt és szépkorú populáción a napjaink népbetegségének számító stressz, szorongás és demencia, valamint a covid idején különösen középpontba kerülő immunrendszer kapcsán. A projekt végére specifikus, célcsoportnak megfelelő „edzés-kit-et” tudunk javasolni.* A fizikai inaktivitásból származó negatív hatások az egyén szintjén ugyanúgy, mint társadalmi szinten központi szerepet játszanak a munka- és életminőség, valamint a munkaképesség fenntarthatóságában. Fontosnak tartjuk, hogy sportgazdasági és menedzsment szinten is hozzájáruljanak a projekt eredményei a rendszeres, tudatos testedzés egyéni és társadalmi szinten jelentkező nemzetgazdasági indokoltsághoz. *Célkitűzésünk, hogy megvizsgáljuk, a tervezett, edzéstudományos alapokon nyugvó, specifikus edzés és mozgásprogram, milyen pszichoszomatikus és élettani hatásokkal bír a napjaink egyéni, de ösztársadalmi szinten is jelentkező, problémáira, mint a stresszre, a szorongásra, kognitív képességekre, a demenciára (1a), az immunrendszer problémáira (1b). Fontos, hogy tudományos eredményekkel igazolható segítséget nyújtsunk a rekreációs sportolóknak: számukra a túledzettség (mely ugyanolyan káros lehet, mint a fizikai inaktivitás) elkerüléséhez szükséges, komplex biomarker rendszert azonosítjuk (1c), genomikai módszerekkel.*

*Az újdonságtartalma abban rejlik a kutatásunknak, hogy nem általánosságban fizikai aktivitásról vagy testedzésről beszélünk, hanem tervezett, edzéstudományos alapokon nyugvó, speciális edzésprogramokról, és ezek egyéni és társadalmi szinten megjelenő, a környezetet befolyásoló hatásairól.*