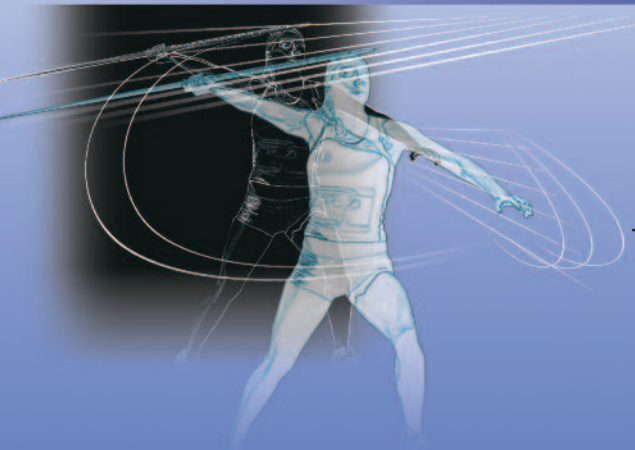


MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



Fiatal Sporttudósok V. Országos Konferenciája

Budapest, 2017. december 9.

Mindennapos tanórai
testnevelés helyzete az
észak-alföldi régióban



Rögös út a sportkarrier
Fiatal magyar labdarúgók
karrieresélyei



Sportszakos hallgatók
pályakövetéses vizsgálata
a Nyugat-magyarországi
Egyetem Savaria Egyetemi
Központban



Egy éves sporttudományi
tanulmányok
hatása az egyéni tudásra és
az edzőmunkára



Boldog Karácsonyi Ünnepeket

és sikerekben gazdag Újesztendőt

kíván az MSTT Titkársága!

Fő támogató:



Tartalom/Contents

Beköszöntő

Tóth Miklós	3
-------------------	---

Tanulmány

Fintor Gábor

A mindennapos tanórai testnevelés szubjektív helyzete az észak-alföldi régió tanulójának körében

<i>The subjective state of everyday physical education classes among students in the northern region of the great plain</i>	4
---	---

Gósi Zsuzsanna, Sallói István

Rögös út a sportkarrier: A fiatal magyar labdarúgók karrieresélyei

<i>Career opportunities of young Hungarian footballers</i>	11
--	----

Némethné Tóth Orsolya

Sportszakos hallgatók pályakövetéses vizsgálata a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ 2012-2015 között végzett hallgatói körében

<i>The carrier tracking of sports course students graduated between 2012 and 2015 in University of West Hungary Savaria Campus</i>	20
--	----

Műhely

Balogh Renátó

Áldás vagy átok: A TAO hatása a magyar labdarúgásra

<i>Blessing or curse: Examination of the effect of the corporate tax on the Hungarian football</i>	25
--	----

H. Ekler Judit, Király Máté, Kovács Mátyás József

Az egy éves sporttudományi tanulmányok hatása az egyéni tudásra és az edzőmunkára - prevenció szemlélettel

<i>The effects of one year sports sciences studies of preventive methods on the individual knowledge and training</i>	28
---	----

Kovács Klára

50 felettiek fizikai aktivitásának mintázatát befolyásoló szocio-kulturális és demográfiai tényezők

<i>Socio-cultural and demographical influential factors on physical activity patterns of people above the age of 50.....</i>	32
--	----

Nagy Attila, Kiss Csaba, Géczl Gábor, Sós Csaba

Az agyrázkódás tüneteinek felismerése a magyarországi jégkorongedzők körében

<i>Recognition of the symptoms of concussion by Hungarian ice hockey coaches</i>	40
--	----

Vojtkó Veronika

Olimpiai nevelés hatásának vizsgálata 6-7. osztályos tanulónál

<i>The effects of Olympic education on sixth and seventh class students</i>	46
---	----

Fiatal Sporttudósok V. Országos Konferenciája

Előadáskivonatok	51
------------------------	----

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
18. évfolyam 72. szám – 2017/4
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő

Editor-in-Chief

Bartusné Szmodis Márta

Alapító szerkesztő

Founding editor

Mónus András

Felelős szerkesztő

Editor-in-Charge

Szöts Gábor

Szerkesztő

Editor

Bendiner Nóra

Tanácsadó testület

Advisory Board

Apor Péter (elnök)

Ács Pongrác

Bánhidi Miklós

Dóczy Tamás

Farkas Anna

Felszeghy Klára

Gáldiné Gál Andrea

Gombocz János

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Mónus András

Pavlik Gábor

Pucsek József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Sterbenz Tamás

Szabó S. András

Szabó Tamás

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Zsiedegh Miklós †

Műszaki szerkesztő

Czető Zsolt

Kiadja a

Magyar Sporttudományi Társaság

Published by the

Hungarian Society of Sport Science

Elnök

President

Tóth Miklós

Tiszteletbeli elnökök

Honorary Presidents

Nádori László †

Frenkl Róbert †

Pucsek József

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel./Fax: (36-1) 460-6980

E-mail: bendinora@hotmail.com

Internet: www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok

CZEDE Kft.

ISSN 1586-5428



Lábszár izom-ín mechanikai jellemzők összehasonlító vizsgálata távfutók és közepesen aktív nők között

Kovács Bálint, Sebestyén Örs, Groszmann Ádám, Tihanyi József

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: kovacs_balintka@freemail.hu

Bevezetés

Az ínbán tárolt energia mennyisége függ az ín mechanikai jellemzőitől és az erőktől, amelyek nyújtják a szalagot (Kerr és Bennett, 1987). A hosszantartó rendszeres nagy intenzitású terhelés kedvezően hathat a hatékonyabb elasztikus energia-visszanyerés mechanizmusra (Saltin, 1995). Vizsgálatunkban futó férfiak és nem futó nők lábszár izom-ín mechanikai jellemzőit vizsgáltuk, választ keresve arra, van-e különbség a két nem, illetve a rendszeresen futó és nem futó alanyok lábszár mechanikai paramétereit között.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba 7 válogatott távfutót és 9 közepesen aktív nőt vontunk be (N=16). A mechanikai jellemzők meghatározására repetitív páros lábú szökdelésből álló tesztet (Sano, 2012) alkalmaztunk, melyet egy erőplaton (Kistler) végeztek a vizsgálati alanyok. A gastrocnemius laterális, mediális (GL, GM), a soleus (S) és a tibialis anterior (TA) izmok elektromos aktivitását Noraxon telemetriás készülékkel vizsgáltuk bipoláris felületi elektródákat elhelyezve az izmok felületén. A GL izomra ultrahang készülék (Hitachi) vizsgálófejét rögzítettük az izomkötegek hosszváltozásának mérésére. Filmfelvételt készítettünk oldalsó felületről, amelyről a csípő, a térd és boka ízület szögváltozását határoztuk meg. A felugrási magasság és az izom-ín komplex stiffness értékeket a Sano (2012) által használt módszerrel számoltuk. Az Achilles-ín erőkarjának meghatározásához a Sholz (2008) által alkalmazott (fényképes) eljárást alkalmaztuk. Az erő-ideő görbékről meghatároztuk a felugrási ideőt (Tc) és a levegőben tartózkodási ideőt (Tf). A nyert adatokból kiszámítottuk a maximális mechanikai teljesítményt (Pmax) és a felugrási magasságot (Hmax). Az átlagokat kétmintás Student t-teszttel hasonlítottuk össze. A változók közötti kapcsolatot Pearson korrelációval vizsgáltuk.

Eredmények

A felugrási magasság, a kontakt és a levegőben tartózkodási ideők, sem a számított stiffness értékekben nincs kimutatható különbség a két csoport között, azonban a mechanikai teljesítmény ($p=0,003$) szignifikánsan magasabb a futók esetében. A távfutók esetében negatív korrelációt találtunk a felugrási magasság és a stiffness között ($r=-0,83$, $p=0,01$) és ezzel összhangban a stiffness és a levegőben töltött idő szintén negatív kapcsolatot mutat ($r=-0,83$ $p=0,01$). A nőknél a stiffness és a mechanikai teljesítmény ($r=0,73$ $p=0,03$) között pozitív, a stiffness és a kontaktidő ($r=-0,93$ $p=0,00$) között pedig negatív összefüggés lehet. A testmagasságra normalizált erőkar és a további mért paraméterek között nem találtunk összefüggést egyik csoport esetén sem.

Összefoglalás

A futók és a nem futó nők testsúlybeli különbsége miatt feltételezhető, hogy a szökdelés paramétereit (Pmax, Tc, Tf, Hmax) között van különbség, azonban ez nem volt kimutatható csak a mechanikai teljesítmény esetében. A vizsgált távfutók a felugrási magasság növelésében kevésbé tudják kihasználni az izmok stiffnessét, mint a szakirodalomban közölt eredmények (Sano, 2012). Az ízületek nagyobb be-

hajlítása révén képesek csak nagyobb felugrási sebességet elérni, amely felvetés igaz lehet a nőkre is.

Kulcsszavak: lábszár, mechanikai jellemzők

A sportolás intézményi környezete hazai és kisebbségi magyar felsőoktatási intézményekben

Kovács Klára¹, Moravec Marianna^{1,2}, Rábai Dávid¹

¹Debreceni Egyetem, Debrecen

²Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

E-mail: Kovacs.klarika87@gmail.com,

moravecmarianna@gmail.com,

david.rabai67@gmail.com

Bevezetés

Tanulmányunk célja, hogy megvizsgáljuk, milyen különbségek és hasonlóságok vannak Magyarországon az Észak-alföldi Régió, néhány határon túli kisebbségi magyar és többségi intézmény hallgatói között sportolási gyakoriságukat, motivációikat és a sportolás intézményi környezetét tekintve Szlovákiában, Ukrajnában, Romániában és Szerbiában. Korábbi vizsgálatunkban országonként hasonlítottuk össze a hallgatók sportolási szokásait, s az ezt befolyásoló szocio-kulturális tényezőket, s azt tapasztaltuk, hogy noha egyformán alacsony sportolási gyakoriság (alig heti rendszeresség) jellemzi a régió hallgatóit, mégis az egyes országokban más-más tényezők befolyásolják a hallgatókat, így már ekkor megfogalmazódott ez egyes intézmények közötti összehasonlítás igénye.

Anyag és módszerek

Kutatásunk módszereiként kvantitatív és kvalitatív metódusokat egyaránt alkalmaztunk. A kvantitatív vizsgálat keretein belül a kérdőíves lekérdés során 15 intézmény 2017 hallgatója adott választ kérdéseinkre Magyarországon az Észak-alföldi Régióban, Kárpátalján, Erdélyben és a Partiumban, Felvidéken és a Vajdaságban. A mintavétel során a csoportos, rétegzett mintavétel kombinációját alkalmaztuk: először karonként rétegeztük az alapsokaságot, majd pedig véletlenül kiválasztott szemináriumi csoportokban töltöttük ki a kérdőívet. Ennek megfelelően az elemszámok intézményenként változnak ezek hallgatói összlétszámával arányosan. A kvalitatív kutatás során nyolc interjú készítettünk sportért felelős intézetvezetőkkel és testnevelést oktatókkal.

Eredmények

A vizsgált intézményekben az infrastruktúra hiánya bizonyítottan hátráltatóan (főként a Partiumi Keresztény Egyetem, a DRHE Kölcsey Ferenc Tanítóképző Kar, az Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar esetében), meglete elősegítően hatott a hallgatók sportolási szokásaira (főként a Debreceni Egyetem debreceni campusain, a Selye János Egyetemen és a Nyitrai Konstantin a Filozófus Egyetemen). E területen a Debreceni Egyetem sportstratégiai terve emelhető még ki, mint olyan intézményi tényező, ami a sportolási gyakoriság növekedésére pozitív hatást fejt ki. A szabadidő „sportos” eltöltésére ösztönző intézményi megoldásként a sportkörtagság tanulmányi kötelezettségként történő előírása mellett (mely a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolára jellemző egyedülként), a közösségi sportprogramok széles körű kínálata jelent meg.

Következtetések

A hallgatók sportolási szokásait nagyban befolyásolja az intézményi környezet, a megfelelő intézményi infrastruktúra, változatos, közösségteremtő sportprogramok és a kidolgozott sportkoncepció hozzájárul a rendszeresebb sportoláshoz a hallgatók körében. Különösen kiemelkednek

e téren a Debreceni Egyetem debreceni campusai, a Nyitrai Konstantin, a Filozófus és a Selye János Egyetem, illetve a beregszászi II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola.
Kulcsszavak: sportolási szokások, intézményi hatás, felső-
 oktatás

Kardiovaszkuláris válaszok elemzése egyszeri terhelés („vita maxima”) hatására – esettanulmány

Laki Ádám, Ihász Ferenc

Eötvös Loránd Tudományegyetem,
 Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
 Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
E-mail: lakiadam6@gmail.com

Bevezetés

Különböző sportágak, különböző követelményeket állítanak az abban versenyzőknek, akár a légző és/vagy a keringési rendszer, vagy a metabolikus háttér tekintetében. A hegyi kerékpárosok átlagos pulzusa a maximális pulzus 90 százaléka, a maximális oxigénfelvétel (VO_2max) pedig meghaladja a 84 százalékot. A labdarúgók esetében az aerob terhelés a jellemző (döntően a szubmaximális zóna felső harmada). Vannak azonban rövid (többször ismétlődő) rendkívül erőteljes szakaszok, amelyek energia igénye jelentősen „belenyúlik” az anaerob tartományba.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba két azonos életkorú, hasonló testalkatú és testösszetételű férfit vontunk be. A testösszetételt „InBody720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit H/P Cosmos LE200CE típusú (DE 83365 Nussdorf-Traunstein Germany) műszerrel, teljes elfáradásig mértük. A terhelés előtt, alatt és után „Polar H7 Bluetooth 4.0 Smart” mellkasi jeladóval követtük a pulzus változásait. A nyugalmi (P_0), (ütés·perc⁻¹), és maximális pulzust (Mp), (ütés·perc⁻¹) az aerob kapacitást (VO_2max), a ventilációt VE (BTPS l·min⁻¹), annak komponenseit Master Screen CPX 50/60 Hz típusú (CareFusion Germany 234 GmbH 97204 Hoechberg) műszerekkel mértük.

Eredmények

Eredményeink bemutatásakor a hangsúlyt egyrészt a légző- és a keringési rendszer aerob és anaerob szakaszainak összevetésére, illetve ezek egymáshoz viszonyított százalékos arányaira helyeztük. Szignifikáns különbséget találtunk a relatív aerob kapacitások (rVO_2max) között [(A) (68,9 ml·kg⁻¹·perc⁻¹) – (B) (43,8 ml·kg⁻¹·perc⁻¹)]. Hasonlóan nagy különbséget láttunk a külső légzést jellemző ventiláció csúcson rögzített eredményei között is [(A) (149,0 L·perc⁻¹) – (B) (83,0 L·perc⁻¹)]. Minimális különbség van az aerob tartomány kihasználtsága tekintetében. Ezzel ellentétben azonban jelentős a különbség az anaerob körülmények között töltött idő abszolút értékeivel [(A) (258,0 sec.) – (B) (90,0 sec.)].

Következtetések

A közel azonos aerob teljesítmény alapján azt mondhatnánk, hogy a két vizsgált sportoló állóképessége között alig van különbség. Ezzel ellentétben az anaerob szakaszok közötti jelentős különbség gyanússá teszi a kijelentésünket. Erről győz meg bennünket a RER értékek közötti különbség, ami jóval nagyobb széndioxid termelődést jelent, ez pedig különösen befolyásolja az anaerob környezet tolerálását.

Kulcsszavak: terhelés, diagnosztika, kardiorespiratorikus rendszer, sport

Dinamikus instabilitás, a térd sérülések edzéssel kiküszöbölhető rizikófaktorai balett-táncosokban és hobbifutókban

Marschall Bence¹, Bagó Marcell², Hornyák István¹,
 Lacza Zsombor^{1,2,3}

¹Semmelweis Egyetem Klinikai Kísérleti Kutató Intézet, Budapest

²Testnevelés Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

³Kastélypark Klinika, Tata

E-mail: marschall.bence@gmail.com

Bevezetés

A dinamikus Q-szög a térdhajlítás közben mért oldalirányú kitérést jelenti, amely optikai módszerekkel mérhető. A dinamikus valgusba forduló térdben kétszer gyakoribb az elülső térdfájdalom és 15-ször gyakrabban szakad a keresztszalag. A sérülések és panaszok gyakorisága sportspecifikus tendenciákat mutat. Futóknál igen gyakori a térdpanasz, míg a sokkal nagyobb mértékű, és szélsőséges helyzetű terhelésnek kitett balett-táncosoknál ez jóval ritkább. Azt feltételeztük, hogy a balettspecifikus edzés az egy lábba érkezéskor megköveteli a térd neutrális helyzetét esztétikai okok miatt, amely egyben védelmet is nyújt a térd túlterheléses sérülései ellen is. Szakirodalmi adatok elsősorban nemi különbségnek tudják be a nők erőteljesebb dinamikus valgusát, amely gyakoribb keresztszalag szakadáshoz vezet.

Módszerek

A Magyar Állami Operaház teljes aktív balettkarának egészségügyi felmérése során egylábas guggolás és optikai képalkotás révén rögzítettük mindkét térd dinamikus Q-szögét, hőterképét és ortopédia státuszát (n=39 férfi és 41 nő, életkor 20-45 év, BMI 16,2-25,1 kg/m²). Kontrollcsoportként futóklubban rendszeresen, hobbi szinten futókat mértünk fel, akik közül a vizsgálatba azokat választottuk be, akiknek életkora és BMI-je a balett-táncosoknál mért határértékek közé esett (n=53 férfi és 35 nő).

Eredmények

A sérülés gyakoriság és különösen a sport vagy tánc közbeni térdpanaszok jelentősen különböztek a két csoportban. A futók esetében 63% férfi és 70% nő említett térdfájdalmakat, ez a balett-táncosoknál 10% alatt maradt mindkét nemben. Megerősíti az eredményeket a hőterképvizsgálat is, amely akut gyulladásra, túlterhelésre utaló hot-spotokat mutatott ki a futók 27%-nál, de egyetlen esetben sem a táncosoknál. A dinamikus Q-szög erős szórást mutatott. Gyakran az alany két oldala között is jelentős eltérés volt, amely nem korrelált a statikus Q-szöggel. A futók esetében mindkét térd átlagosan valgus állásba fordult, és oldalkülönbség az átlagok terén nem volt tapasztalható. Ezzel szemben a balett-táncosoknál, különösen a nőknél, csak a bal térd fordult terhelésben valgusba, a tartó funkciót ellátó jobb alsó végtag Q-szöge neutrális volt.

Következtetések

A nemi különbségek ellenére kimutattuk, hogy a férfiak térdé dinamikus terhelés alatt a nőkhöz hasonló mértékben fordul valgusba hobbifutókon. Ezzel szemben a balett-táncosoknál a valgusba fordulás csak a bal térden volt megfigyelhető, a jobb térd neutrális helyzetét meg tudta tartani. Ez arra utal, hogy a speciális balettmozgások, gyakorlás megerősítik a térd körüli izmokat és még egy lábba érkezéskor is képes a térd egyenes terheléssel a középvonalban maradni. Ez lehet az egyik magyarázata annak, hogy a hobbifutókkal ellentétben a professzionális balett-táncosok térdé a jelentősen nagyobb igénybevétel ellenére is kevésbé panaszos és sérülékeny. Ez felhívja a figyelmet arra, hogy a