



MSTT-77/2022

Igazolás

Alulírott Bendiner Nóra, mint a Magyar Sporttudományi Társaság ügyvezetője igazolom, hogy Fésüs Ádám (Szül: 1995.06.18.; lakc: 7523 Kaposfő, Kossuth Lajos utca 121.) részt vett a Fiatal Sporttudósok X. Országos Kongresszusán (2022. december 2.) és megtartotta rövid szóbeli előadását:

„Gátolja-e a térd valgus kifejlődése az izom elasztikus energiatárolás lehetőségét unilaterális felugrásnál?” címmel.

Budapest, 2022. december 12.


Bendiner Nóra
ügyvezető



Már több, mint
25 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

Következtetések

Annak ellenére, hogy az egy lábon állás általunk vizsgált paraméterei nem javultak szignifikánsan, a többi kapott eredmény, és számos más paraméter esetén elért szignifikáns javulás az alkalmazott mozgásprogram hatékonyságát támasztja alá.

Kulcsszavak: DIERS, Pedoscan, kosárlabda, mozgásprogram, statikus, egyensúly

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Térmaterületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

Gátolja-e a térd valgus kifejlődése az izom elasztikus energiátárolás lehetőségét unilaterális felugrásnál?

Fésüs Ádám, Malmos Vanessza, Prókai Judit, Vadász Kitty, Sebesi Balázs, Ivusza Patrik, Gáspár Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: fesusadii4@gmail.com

Bevezetés

Az egyik leggyakoribb térd sérülési mechanizmus az egy láb as támaszhelyzetek során keletkezik. A térd leérkezéskor, kitámasztáskor fokozott valgus helyzetbe kerülhet, aminek a következtében megnő az elülső keresztszalagra eső húzóerő, amely ennek hatására elszakadhat. A fokozott valgus helyzet biomechanikailag kevésbé optimális a felugrások során is. A térd fokozott mediális elmozdulása csökkentheti a felugrás teljesítményét. Kutatásunk során célunk volt megállapítani, milyen tényezők befolyásolják az elasztikus energiátárolás lehetőségét, valamint a felugrás teljesítményét.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 20 rendszeresen sportoló, női hallgató vett részt. A vizsgálati személyek egy unilaterális felugrás tesztet hajtottak végre, amely során vizsgáltuk a térd valgus- és a térdhajlítás mértékét, a CMJ típusú felugrás excentrikus és koncentrikus fázisának szögsebességét, valamint a felugrás teljesítményét (felugrási impulzust).

Eredmények

Korrelációs vizsgálatok során kapcsolatot találtunk a térdhajlítás mértéke és a felugrás teljesítménye, vala-

mint a térd valgus mértéke között, illetve kapcsolatot találtunk a térd valgus mértéke és a felugrási impulzus között is. Negatív kapcsolatot találtunk a térd valgus mértéke és a koncentrikus szögsebesség között is.

Következtetések

A statisztikai elemzések során azt tapasztaltuk, hogy a felugrás teljesítményét a térdhajlítás mértéke befolyásolja.

Kulcsszavak: térd valgus, excentrikus, koncentrikus, unilaterális felugrás, felugrási impulzus

Motoros egység aktivációs stratégia változása intenzív erőfejlesztő edzést követően

Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik, Varga Mátyás, Sebesi Balázs, Murlasits Zsolt, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

Mozgáskoordinációnk szabályozása idegrendszeri mechanizmusokon keresztül megy végbe, amelynek alapja a motoros egység. A motoros egységek ki-bekapcsolása hozza létre az erőszabályozási képességünket. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy edzéssel módosul a motoros egység kihasználási séma, amelynek következtében változik az erőszabályozási képesség és annak háttérmechanizmusa.

Anyag és módszerek

Tíz fiatal vizsgálati személy erőszabályozási képességét mértük fel dinamométer segítségével, közben EMG szenzorokkal mértük az izmok elektromos aktivitását. Az erőszabályzásban a maximális izometriás térdextenzió 20%-át és 70%-át kellett megtartani, illetve a dinamikus erőszabályzásban az excentrikus és koncentrikus szakaszban az 50%-át (teszt1). A 4 hetes edzésprogramot követően, újból elvégeztük a teszteket (teszt2), amelyet 3 hét múlva szintén megismételtünk edzések nélkül (teszt3).

Eredmények

A 20%-os erőszabályzásban teszt1 és teszt2 között szignifikáns javulást találtunk. A 70%-os erő kifejtésnél a 3 teszt átlagai ugyanazt a tendenciát mutatják, azonban itt nem találtunk szignifikáns értékeket. Az 50%-os erő kifejtésben excentrikus erőszabályzásban a teszt1 és teszt3 között találtunk szignifikáns javu-