



MSTT-11/2022

Igazolás

Alulírott Bendiner Nóra igazolom, hogy Fésüs Ádám (szül: 1995. 06.18., lakc.: 7523 Kaposfő, Kossuth Lajos utca 121.) résztvevő és előadást tartott „Csípőízületi abduktor izmok fáradásának hatása az unilaterális felugrás neurokinemetaikájára és teljesítményére” címmel a Fiatal Sporttudósok IX. Országos Kongresszusán Budapesten 2021. december 3-án.
Budapest, 2022. február 28.

Bendiner Nóra
Bendiner Nóra
ügyvezető



Mar 10th, 2022
25 éve

az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



**Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában**

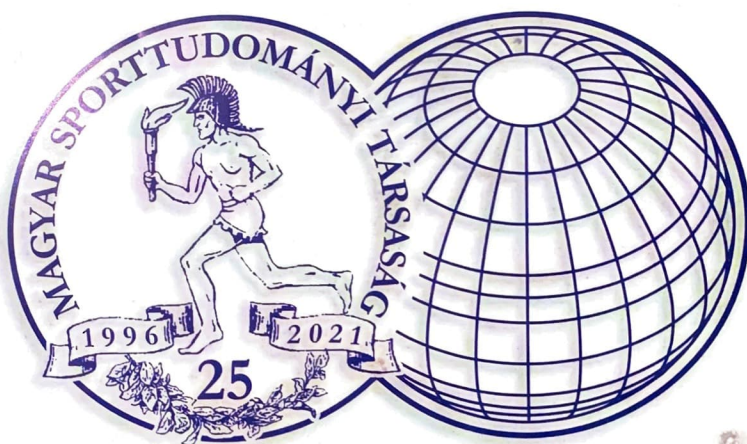
**A sporttudomány
2021-ben
házánkban**

**Magyar Sport Háza
1146 Budapest,
Istvánmezei út 1-3.**

2021. december 3.

*Magyar Sporttudományi Társaság
Hungarian Society of Sport Science
www.sporttudomany.hu*

FIATAL SPORTTUDÓSOK IX. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Következtetések

Az adatok alapján, a dinamikus láberő vizsgáló teszteken a 16-18 éves leány röplabdázók jobban teljesítettek, de a kétmintás *t*-próba eredménye alapján ez az eltérés nem volt szignifikáns.

A vállöv, a törzs és a kar izomzatát vizsgáló felmérésen a kosárlabdázók teljesítettek a legjobban. Viszont a One-way ANOVA teszt segítségével kapott eredmények azt tükrözik, hogy ezek az eltérések nem lényeges különbségek. Ezt a hipotézisünket a kapott eredmények alapján elvetjük.

Az agilitást mérő próbán, azaz az Illionis-teszten a kosárlabdázók a kétmintás *t*-próba szerint is lényegesen jobban teljesítettek. Tehát a hipotézisünket megtartjuk.

Kulcsszavak: röplabda, dinamikus láberő, súlypont-emelkedés, agilitás teszt

Csípőízületi abduktor izmok fáradásának hatása az unilaterális felugrás neurokinematikájára és teljesítményére

Fésüs Ádám, Fésüs Viktória, Ivusza Patrícia,
Sebesi Balázs, Gáspár Balázs, Varga Máté,
Váczai Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: fesusadi14@gmail.com

Bevezetés

A térd mediális irányba történő elmozdulása következtében megnövekszik az elülső keresztszalagra eső húzóerő, amely az elülső keresztszalag sérüléséhez vezethet. A térdízület mediális irányba történő elmozdulását a csípőízületi abduktorok excentrikus munkával mérséklük.

Anyag és módszerek

Jelen kutatásunk során vizsgáltuk, hogy csípőízületi abduktorok fáradásának hatására megnövekszik-e a térd valgus, illetve a megnövekedett térd valgus következtében fokozódik-e a m. biceps femoris EMG aktivitása. Vizsgálatunkban 15 rendszeresen sportoló, előzetes térdízületi sérüléssel nem rendelkező testnevelés szakos férfi hallgató vett részt. A vizsgálati személyek egy unilaterális felugrás tesztet hajtottak végre csípő abduktorok fáradását előidéző edzés előtt, illetve után. Az unilaterális felugrás teszt során vizsgáltuk a térd valgus mértékét, különböző izmok EMG aktivitását, valamint a felugrási impulzust.

Eredmények

A csípő abduktor izmok edzését követően a vizsgálati személyeknél jelentős erődeficit jelentkezett. A m. glu-

teus medius forgatónyomatéka, valamint EMG aktivitás az edzés hatására csökkent izometrikus kontrakció során. A fáradás következtében nem fokozódott a térd valgus mértéke, valamint nem fokozódott a m. biceps femoris EMG aktivitása sem. Ez valószínűsíthetően azért történt így, mert a vizsgálati személyek a csípőízületi abduktor izmok fáradásának hatására kialakuló bizonytalanság miatt, kisebb térdhajlítást alkalmaztak az egy lábás felugrások során. A mérséklődött térdízületi hajlítás mellett csökkent a felugrás alatt mért m. vastus lateralis EMG aktivitásuk, valamint a felugrási impulzusuk.

Következtetések

Kutatási eredményeink bizonyítják, hogy a csípőízületi abduktor izmok fáradása csökkenti a felugrási teljesítményt. A csípőízületi abduktor izmok edzetlensége okozta fáradás, nem csupán a sérülési rizikó növekedését idézi elő, hanem a sportteljesítmény csökkenését is.

Kulcsszavak: térdízület, csípőízületi abduktorok, EMG, unilateral jump, fáradás

Intervencióval összekapcsolt hosszsmetszeti vizsgálat eredményei LCA szakadás után, BTB plasztikából visszatérő labdarúgó esetében

Forrás Fernanda¹, Gyagya Attila¹, Ihász Ferenc^{1,2,3}

¹Fehér Miklós Elit Labdarúgó Akadémia, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: forras.fernanda@gmail.com

Bevezetés

Térsérülésből való visszatérés során, az izokinetikus erőmérő eszköz segítségével pontos képet kapunk a játékos rehabilitáció utáni izomerejének állapotáról. Ezáltal meghatározható, hogy eléri-e azokat a kritériumokat, melyek a csapatedzésbe való visszatéréshez szükségesek.

Anyag és módszerek

A kutatásban az ETO FC NB II-es csapatának felnőtt játékosát (23 év), a sérülést követő elülső keresztszalag (LCA) BTB pótlása után objektív mérések alapján vizsgáltuk. A Humac Norm (típus: 502140) izokinetikus erőteszt mérését a rehabilitáció 14. hetében alkalmaztuk először, majd ezt 3 hetente megismételtük. A mérések közötti periódusban a vizsgált személy