



MSTT-80/2022

Igazolás

Alulírott Bendiner Nóra, mint a Magyar Sporttudományi Társaság ügyvezetője igazolom, hogy Gáspár Balázs (Szül: 1997.06.13.; lakc: 8700 Marcali, Széchenyi utca 64.) részt vett a Fiatal Sporttudósok X. Országos Kongresszusán (2022. december 2.) és megtartotta előadását:

„Motoros egység aktivációs stratégia változása intenzív erőfejlesztő edzést követően” címmel.

Budapest, 2022. december 14.


Bendiner Nóra
ügyvezető



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 Tématerületi 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 Máttyás, 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 Máttyás, 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-

lást, amely igaz a koncentrikus erőszabályozásra is. A frekvenciaelemzés esetében az izometrikus erő kifejtésnél 40-80 Hz-es tartományban lecsökkent a feszültség azonban ez nem szignifikáns. A 70%-os erő kifejtésnél szinte változatlan maradt. A dinamikus erő kifejtésnél excentrikus kontrakciónál is szinte változatlanok az értékek, a koncentrikusnál ugyanabban a 40-80 HZ-es tartományban szintén csökkenés látható, azonban ez sem szignifikáns.

Következtetések

Az erőszabályozási képesség szinte minden esetben javult az izometriás tesztekben, az edzés abbahagyásával valamelyest visszaesett. A dinamikus tesztekben pedig tovább javult az eredmény, tehát ebben a feladatban a hatás elhúzódó volt. A frekvenciatartomány vizsgálata során úgy tűnik, hogy az egyes kontrakcióknál kevesebb motoros egység kapcsolódott be, azonban ez a kevesebb egység hatékonyabban működött.

Kulcsszavak: propriocepció, erőszabályozás, frekvenciaelemzés

Életmód-influenszerek mozgással kapcsolatos hitelessége és edzésterveik szakmai elemzése

Gerzsenyi Lili, Leposa Dávid, Borsos Rebeka,
Kiss István, Lelovics Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem Általános
Orvostudományi Kar, Pécs

E-mail: liligerzsenyi@icloud.com

Bevezetés

Az internetről származó ismeret előnye, hogy az információ széles körhöz eljut, bármikor elérhető korlátlan mennyiségben, interaktív, miközben (a fogadó) részéről anonim. A social médiában (Facebook, Instagram stb.) szinte bármilyen témában lehet valakiből véleményvezér (influenszer). A havonta több mint 1 milliárd aktív felhasználóval rendelkező Instagram a fotó- és videómegosztási lehetőségeiről ismert. A platform kiváló lehet életmód- és fitness-influenszerek és követők „találkozására”, különösen abban az esetben, ha megfelel bizonyos kritériumoknak. Korábbi kutatási adatok szerint az egészséges életmóddal kapcsolatban legtöbbször (84,2%) az internetről nyerik az információikat. A szakember, mint forrás ennek a felét sem éri el (36,5%).

Anyag és módszerek

A legnagyobb követőtáborral rendelkező életmód- és fitness-influenszerek (N=13; 6 férfi és 7 nő) magyar nyelvű platformjait elemeztük, vezető szakemberekre és sportolási tevékenységekre fókuszáló, több szempontú elemzése, a tartalom hitelessége, illetve az egészségnevelés szempontjából.

Eredmények

A követésszám feltérképezését követően elsőként az influenszerek – az általuk megadott szerint – szakirányú végzettségét vizsgáltuk. A 6 férfi influenszer közül egy rendelkezik szakirányú felsőfokú végzettséggel (testnevelő tanár, edző több szakirányú szakképesítéssel), további két fő rendelkezik középfokú edzői végzettséggel. Három férfi influenszer nem rendelkezik szakképesítéssel, vagy iskolai keretek között nem folytatott sport/testnevelés témájú tanulmányokat. A legmagasabb végzettségű férfi influenszer követőinek száma a legkevesebb (n=10 ezer), míg a szakképesítéssel nem rendelkezőknek a legtöbb (100 ezer, 173 ezer). A nő influenszerek közül egy rendelkezik felsőfokú végzettséggel, azonban annak mozgás vonatkozása nincs, négy fő középfokú edzői végzettséggel rendelkezik. A férfi influenszereket szignifikánsan többen követik, mint a nő influenszereket (átlagosan 54 ezer vs. 22 ezer fő, $p < 0,05$). A mozgással kapcsolatos posztok, az arra kapott reakciók száma nincs összefüggésben a szakirányú végzettséggel. A tartalomelemzés eredményei alapján, általában a közölt nem hiteles forrásból származnak (vagy nem állapítható meg), illetve az szakmaiatlan és nem evidenciákon alapul. A vizsgált influenszerek – átlagosan öt éve indult – platformjainak feléről nem mondható el, hogy hiteles ismeretre épült volna.

Következtetések

Instagram profil ingyenesen létrehozható, ahol bárki megoszthatja tapasztalatát az online világgal. A profilkövetők számára a szolgáltatások általában egy része ingyenesen, míg másik része csak megvásárlás után érhető el. Ebből következik, hogy e felületek mentesek minden szakmai felügyelettől, hitelességtől. A platformok nem tekinthetők hiteles forrásoknak; a közölt információk helyességéért és hitelességéért az interneten senki nem felel. Az internet jelentőségét, illetve lehetőségét sem szabad lebecsülni az életmód-változtatásra irányuló vagy/és egészségnevelési információk terjesztése területén.

Kulcsszavak: fitness, életmód, Instagram, social média, platform, edzésterv