



MSTT-34/2022

Igazolás

Alulírott Bendiner Nóra, mint a Magyar Sporttudományi Társaság ügyvezetője igazolom, hogy Gáspár Balázs (Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs) részt vett a XIX. Országos Sporttudományi Kongresszuson (Szeged, 2022. június 8-10.) és megtartotta „Ismert és váratlan ellenállás alkalmazásának krónikus határa a quadriceps femoris izom propiocepciójára és erő kifejtésének szabályozására” című előadását a „Biomechanika” szekcióban.
Budapest, 2022. június 20.


Bendiner Nóra
ügyvezető

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

pülésen élők. A legnépszerűbb sportágak a futás/kocogás (36,3%), a kerékpározás (16,6%), és a labdarúgás (16,2%). A legtöbben a televíziót nézik sportolás helyett.

A mindennapos testneveléssel kapcsolatos vélemények többsége pozitív, a megkérdezettek hasznosnak ítélik meg az óraszám emelését. Ennek egészségi állapotra előnyös hatását leginkább azok tekintik relevánsnak, akik sportolnak, illetve azok, akik Budapesten élnek.

Következtetések

Korábbi vizsgálatunkban kimutattuk, hogy a diákok örömmel fogadták a mindennapos testnevelés bevezetését az észak-alföldi régióban (Fintor, 2019), jelen vizsgálatunkban most ezt a felnőtt lakosság tekintetében is igazoltuk országosan.

A Testnevelés és sport műveltségi terület minőségi oktatása sokat tehet a sportolási szokások negatív tendenciájának megfordításában és egy egészségesebb életmód kialakításában, ami rendkívül lényeges a Covid-19 időszakában.

Kulcsszavak: sportolási szokások, mindennapos testnevelés, Covid-19

Mi a meglepetés ára? A hazai és nemzetközi eredményesség egymásra gyakorolt hatásának elemzése panelmodellel

Fűrészt Diána Ivett

Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

E-mail: furesz.diana@ktk.pte.hu

Bevezetés

A sporttal foglalkozó médiában gyakran hallható, olvasható, hogy a nemzetközi kupában és a nemzeti bajnokságban való párhuzamos szereplés egymás rovására mehet. A játékoszakszervezetek egyre erősebben adnak hangot azon véleményüknek, hogy a „kétfrontos” (sőt a válogatottal együtt nem ritkán „háromfrontos”) igénybevétel az egészségük rovására megy. Ugyanakkor az is közkeletű vélekedés, hogy erős, kiegyenlített nemzeti bajnokság nélkül nem képzelhető el sikeres nemzetközi szereplés. Az európai labdarúgás elmúlt közel két évtizede alapján azt vizsgáltam, hogy a hazai bajnokságban megjelenő erőkoncentráció növeli, vagy csökkenti a sikeres nemzetközi kupaszereplés esélyét.

Anyag és módszerek

Az előadás során a labdarúgó UEFA Bajnokok Ligája elmúlt 17 befejezett szezonját elemeztem. Mivel a 17 idényben nem ugyanazok a csapatok kerültek a főtáblára, így egy nem kiegyensúlyozott panel-adatállomány képezi az elemzés tárgyát. Valamennyi idény esetében a csoportkörbe („főtáblára”) jutott csapatok tényleges, illetve az anyagi helyzete alapján várható eredményessége volt a vizsgálat fókuszában. Modelljeim eredményváltozóját az adott csapat által sikerrel megvívott fordulók száma (a győztes esetén ez 5, a döntőbe jutott, de vesztes csapat esetén 4, és így tovább), valamint a játékosállomány értéke (vagyon helyzet proxyja) alapján meghatározott várható előrejelzés különbsége, vagyis a meglepetés-index alkotta.

Eredmények

A 2004/05-ös kiírás és a 2020/21-es idény között 122 csapat szerepelt a Bajnokok Ligája főtábláján. A 17 alkalommal főtáblára került Real Madrid esetében a meglepetés-index értéke -1,059; a Barcelona index értéke -1,000; mindkét magyar bajnok esetében pedig 0,000. A meglepetés index-re felírt panelregressziós modell alapján kimondható, hogy az erőkoncentráció pozitív kapcsolatban áll a meglepetéssel, vagyis minél kiegyensúlyozottabb a hazai bajnokság, annál kevésbé lehet számítani pozitív irányú meglepetésre.

Következtetések

A nemzeti szövetségek folyamatosan fennálló dilemmája, hogy minél izgalmasabb bajnokságot, vagy minél sikeresebb nemzetközi szereplést preferálnak-e. A kiegyensúlyozott, ezáltal nehezen kiszámítható hazai bajnokság több nézőt vonz, de – legalábbis a labdarúgó UEFA Bajnokok Ligája adatai alapján – csökkenti a nemzetközi szinten elért váratlan siker valószínűségét. Az alacsony költségvetésű kelet-közép-európai klubok esetén a „trade off” úgy merül fel, hogy amennyiben sikerül néhány évente a BL főtáblájára kerülni, akkor az ebből eredő anyagi előnyök hosszú évekre megalapozhatják a hazai hegemoniát. A Top5 liga kiemelkedő csapatai számára a minél előkelőbb BL-helyezés és a hazai bajnokság kiegyensúlyozottsága közötti összefüggés ennél komplexebb.

Kulcsszavak: meglepetés-index, erőkoncentráció, labdarúgó Bajnokok Ligája, panelmodell

Ismert és váratlan ellenállás alkalmazásának krónikus hatása a quadriceps femoris izom propriocepciójára és erő kifejtésének szabályozására

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

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

A blokkosított és a randomizált gyakorlás hatásmechanizmusai jól ismertek. A kutatók azonban ennek kimutatására elsősorban vizuális ingereket alkalmaztak a kondicionálás során, míg a propriocepció útján megvalósuló tanulás hatása ebből a szempontból ismeretlen. Kutatásunkban feltételeztük, hogy váratlan és ismert izomfeszülésekkel végrehajtott gyakorlás eltérő krónikus hatást vált ki az izom-izületrendszer propriocepciójára és az erő kifejtés szabályozására.

Anyag és módszerek

A pilot mérésben öt fiatal vizsgálati személy térdízületi propriocepcióját mértük fel (passzív ízületi szöghelyzetérzékelés, erőszabályozási képesség vizuális visszajelzéssel és visszajelzés nélkül) dinamométeren ülő helyzetben egy randomizált (ismeretlen izomfeszülés) és egy blokkosított (ismert izomfeszülés) térdfeszítő kontrakciókból álló 3 hetes edzésprogram előtt és után.

Eredmények

A maximális izometrikus kontrakció az edzéseket követően a randomizált csoport esetében 16%-kal javult, a blokkosított csoportnál változatlan maradt. Az ízületi szöghelyzet érzékelés esetében az edzések után mindkét csoport átlagai javultak, a blokkosított 14%-kal, a randomizált 6%-kal. Az edzésperiódus után 3 héttel újra elvégeztük a teszteket. Itt is javulást tapasztaltunk az edzés előtti értékekhez képest, a blokkosított csoport átlagai 24%-kal a randomizált pedig 17%-kal. Az erőszabályozás tesztekben a randomizált csoport esetében nem találtunk javulást. A blokkosított csoportnál, amikor nem kaptak vizuális visszajelzést, az értékek 23%-kal javultak.

Következtetések

Az ízületi szöghelyzet érzékelést mindkét edzés javítani tudta, azonban az erőszabályozást nem. Feltételezhető, hogy a nagy motoros egységek kapcsolódtak be, ami a durvább mozgásokért felelnek.

Kulcsszavak: propriocepció, erőszabályozás, blokkosított-randomizált edzés