



MSTT-44/2021

Igazolás

Alulírott Bendiner Nóra, mint a Magyar Sporttudományi Társaság ügyvezetője igazolom, hogy Gáspár Balázs (lakc: 8700 Marcali, Széchenyi u. 64.) részt vett a XVIII. Országos Sporttudományi Kongresszuson (Pécs, 2021. június 2-4.).

„Randomizált és blokkosított izomfeszülésekkel járó dinamometriai edzés propiocepcióra gyakorolt akut hatása.” címmel megtartotta poszter prezentációját a „Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika” szekcióban.

Budapest, 2021. június 7.


Bendiner Nóra
ügyvezető

Egyenlőségét Elősegítő Nemzeti Stratégia (2010-2021) hosszú távú prioritásai között is megjelent, hogy csökkenteni kell a nemek részvételének aránytalanságait a politikai és gazdasági döntéshozatalban, azonban igazi áttörést nem sikerült elérni ezeken a területeken. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy vajon a sport mennyiben tud hozzájárulni a nők vezetői pozícióba jutásához és egy sikeres vezetői karrier kiépítéséhez.

Anyag és módszerek

Felső-, illetve középvezetői pozíciót betöltő nők ($N_1=232$) körében online survey-vizsgálat segítségével felmértük a korábbi, illetve aktuális sportolási szokásokat, valamint összefüggéseket kerestünk a sportmúlt és a vezetővé válás, a vezetői karrier között. A kvantitatív adatfelvételt kiegészítettük félig strukturált mélyinterjúkkal ($N_2=20$) is, melynek eredményei révén árnyaltabb képet kaptunk a kutatott kérdéskörrel.

Eredmények

A vezetői pozícióban dolgozó nők 84%-a sportolt fiatal korában, 40%-uk verseny-, míg 44%-uk szabadidő-sportolónaként. A rendszeres testmozgás a vezetővé válás időszakában, illetve jelenleg is jellemző a hölgyekre, annak pozitív hozadékaik közül elsősorban az egészség megőrzését és a stresszoldást emelték ki. A legnépszerűbb mozgásformák körükben a futás, a relaxációra is kiválóan alkalmas jóga és Pilates, csapatsportokban vagy küzdősportokban azonban csak ritkán és kevesen vesznek részt. A válaszadók 89%-a úgy vélte, hogy a sport nagyban hozzájárult a sikeres vezetővé váláshoz, míg kétharmaduknak meggyőződése, hogy a sportos múlt előnyt jelenthet egy új állásra jelentkezésnél.

Következtetések

A sportolás egy nő karrierjének teljes szakaszában kedvező hatással lehet az előmenetelre és ezt érdemes már fiatal korban is tudatosítani a leányokkal. Azok a személyiségvonások és tulajdonságok, melyek kialakulásában fontos szerepet játszik a sport, jó alapot jelentenek egy sikeres vezetői karrierhez, a komoly sportmúlt pedig elismerést vált ki a férfiak dominálta vezetői körökben. Az élsportolók ugyanakkor kitartásukkal, motiváltságukkal, az elszántsággal és a kemény munkával inspirálhatják az üzleti világban és az egyéb szektorokban dolgozó női vezetőket.

Kulcsszavak: sportolás, vezetői karrier, nemi egyenlőtlenségek

Randomizált és blokkosított izomfeszülésekkel járó dinamometriai edzés propriocepcióra gyakorolt akut hatása

Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik, Varga Máttyás, Tar Sarolta, Gáspár Róbert, Sebesi Balázs, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

A blokkosított és a randomizált gyakorlás akut és hosszantartó 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 akut hatást vált ki az izom-izületrendszer propriocepciójára és erő kifejtés szabályozására.

Anyag és módszerek

Húsz 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 bemelegítés előtt és után.

Eredmények

Az ízületi szöghelyzet érzékelés tekintetében az abszolút és a konstans hiba esetében a blokkosított bemelegítés bizonyult szignifikánsan jobbnak. A variabilis hiba esetében pedig a randomizált bemelegítés volt hatékonyabb. Az erőszabályozási tesztben az alacsony erő kifejtés során a vakon végzett kísérletnél, az abszolút hibázás a blokkosított csoportnál szignifikánsan romlott. A nagy erő kifejtésénél a vakon végzett tesztben az abszolút és a konstans hibázásnál a randomizált bemelegítés bizonyult szignifikánsan jobbnak. A variabilis hibázásban, amikor volt vizuális visszajelzés idő és kondíció szignifikáns interakciót is találtunk, ebben az esetben a blokkosított bemelegítés javult szignifikánsan.

Következtetések

Számos változóban a blokkosított bemelegítés bizonyult hatékonyabbnak, messzemenő következtetések azonban nem vonhatók le. Feltételezhető, hogy a proprioceptív ingerekkel végzett gyakorlás inkább hosszútávon fejti ki hatását.

Kulcsszavak: propriocepció, erőszabályozás, blokkosított, randomizált edzés

Az élethosszon át tartó edzés hatása a vér irizin szintjére

Gombos Zoltán, Torma Ferenc, Kolonics Attila, Radák Zsolt

Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: gzoltan5@gmail.com

Bevezetés

Az irizin hormon, ami egy myokin és adipokin, a fizikai aktivitás során termelődik PGC1 α fehérje jelenlétében. Az irizin számos fontos élettani hatással bír, melyek főként fizikai aktivitás hatására aktiválódnak. Elsősorban a szervezet anyagcsere folyamatait szabályozza, de kapcsolatba hozták már az agyműködéssel és a telomer hosszal is. Legjobb tudomásunk szerint korábban nem vizsgálták még a több évtizedes edzés hatását az irizin és epigenetika kapcsolatában. Az irizin jótékony hatását több korábbi kutatás is alátámasztotta a metabolikus betegségekből szenvedőknél. Emellett pedig idős korra lecsökken az irizin termelődés mennyisége, melyet feltételezésünk alapján a több évtizedes edzőmunka gátolhat.

Anyag és módszerek

Funkcionális tesztek során felmértük a vizsgálati személyek ($N=155$) maximális szorító erejét, maximális felugrási magasságát és becsült maximális oxigénfelvételét. A szorítóerő mérésel az egész test maximális erejére tudunk következtetni. A felugrásos tesztrel az alsó végtag robbanékony erejére, míg a VO_{2max} vizsgálatával pedig az állóképességre következtethetünk. Emellett a vérvételi mintavételezéssel vizsgáltuk a vér fiziológiai változóit.

Eredmények

Az edzett és edzetlen személyek összességét vizsgálva magasabb VO_{2max} szintet találtunk az edzett csoportban az edzetlen csoporthoz képest. Ezen eredményeket nemek sze-