



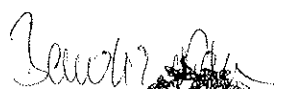
MSTT-42/2021

Igazolás

Alulírott Bendiner Nóra, mint a Magyar Sporttudományi Társaság ügyvezetője igazolom, hogy Ivusza Patrik (lakc: 7523 Kaposfő, Dózsa Gy. u. 65.) részt vett a XVIII. Országos Sporttudományi Kongresszuson (Pécs, 2021. június 2-4.).

„A propioceptív tréning során alkalmazott randomizált és blokkosított ingerek akut hatása az egyensúlyozó képességre” címmel megtartotta előadását a „Sport és egészség” szekcióban.

Budapest, 2021. június 7.


Bendiner Nóra
ügyvezető




EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

XVIII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Palatinus Grand Hotel

7621 Pécs, Király utca 5.

A kongresszus főrendezője

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

A kongresszus társszervezője:

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

95 éve alakult a Menekültek Kultúregyesülete

Ivancsó Ádám

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest
Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: adam.ivancso@yahoo.ca

Bevezetés

Az első világháborút követően a megszállt, majd elcsatolt területekről egy menekült áradat indult meg Magyarország belső területei felé, amely az 1918-1924 közötti időszakra vetítve mintegy 400-500 ezer fő között lehetett. A fővárosba érkezők számára megpróbálták a század elején felhúzott barakk-kórházakat átmeneti szükséglakótelepekké alakítani, így jött létre többek között a kőbányai Augusztá-telep is. A nyomorúságos körülmények között a telep „fénykorában” közel 7 ezer ember lakott, akik számára az átélt események és élethelyzetek, ha néhány évre is, de egy közös identitást teremtett. Ennek az összetartozástudatnak egy érdekes képződménye lett az Augusztá-telep lakosai által 1926-ban megalapított Menekültek Kultúregyesülete (továbbiakban MKE), amelynél már az elnevezés elárulja, hogy a szervezet elsődlegesen egy amatőr művésztkedvelő társulatként funkcionált, s célja a telep lakosságának szórakoztatása volt, azonban a fiatalabb generációk részéről felmerült az igény az aktív sportéletre is, ezért Simon László vezetésével külön labdarúgószakosztályt alakítottak az egyesület keretein belül. A tagság idővel létrehozta a saját női kézilabda, asztalitenisz és sakk szakosztályait is, s ezek közül volt olyan, amely országos szinten is meghatározó eredményeket ért el.

Anyag és módszerek

Előadásom az 1926-tól 1938-ig tartó időszakot öleli fel, s egy általános történeti összefoglalót kíván adni az MKE sportvonalozású tevékenységéről. A kutatás során elsősorban sajtóhírekre tudtam hagyatkozni, mivel az egyesület működésével kapcsolatos anyagok, amelyek a Budapest Főváros Levéltárában, a kőbányai előljárási írásban az Augusztá-telepről szóló iratai között voltak, leselejtezésre kerültek. Ez a körülmény sajnos azt eredményezte, hogy az egyesület tevékenységének mélyebb megismerése és a tagság foglalkozási, valamint származási hátterének a feltárása szinte lehetetlenné vált.

Eredmények

A korabeli sajtóhírek áttekintése révén, ha némileg vázlatosabban is, de lehetőség nyílt az egyesület sporttevékenységének rekonstruálására, s így bemutatathatóvá vált a Menekültek Kultúregyesületének története, amelynek egyértelmű küldetése az volt, hogy segítse az elvesztett területekről elmenekült emberek visszailleszkedését a társadalomba.

Kulcsszavak: Trianon, menekültek, Kőbánya, Augusztá-telep, Pongrácz-telep

A proprioceptív tréning során alkalmazott randomizált és blokkosított ingerek akut hatása az egyensúlyozó képességre

Ivcsza Patrik, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs, Sebesi Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: ivcsza.patrik@gmail.com

Bevezetés

Az egyensúly-érzékelés, mint koordinációs képesség lehet akaratlagos vagy reflexből adódó tevékenység. Fontos szerepe van olyan sportteljesítményi tényezőkben, mint az agilitás és a maximális sebesség. A proprioceptív edzések folyamán a gyakorlatot végző személy bármikor elveszítheti az egyensúlyi helyzetét. Ez egy megnövekedett izomaktivitáshoz vezet, amitől igazán hatékonyá válik ez az edzésforma. A vizsgálatunk célja az volt, hogy ezeket a váratlan ingereket laboratóriumi körülmények között is képesek legyünk előállítani és irányítani. Ezért terveztünk, és építettünk egy speciális billenőpadot, aminek segítségével össze tudjuk hasonlítani a blokkosított és a váratlan ingerek hatását az egyensúlyozó képességre.

Anyag és módszerek

A kutatásban 15 egészséges férfi testnevelő tanár szakos hallgató vett részt. A bemelegítés után (kerékpározás, nyújtás) minden résztvevő egyik alsó végtagjára és medencecsontjára helyeztük a MyoMotion mozgáskövető szenzorokat. Ezután három különböző egyensúlyozó tesztet hajtottak végre. Ezek a következők voltak: bizonytalan felületen történő egyensúlyozás, dinamikus egyensúlyozás, illetve egy olyan, ahol az egyensúlyozó rendszer alkalmazkodó képességét vizsgáltuk. Ezután jött az edzés, ahol a billenőpadra kellett mélybeugrást végrehajtani egy lábas leérkezéssel. Az edzés folyamán az egyik alkalommal mindig előre ismerték a billenés irányát, de amikor egy másik napon újra elvégezték az edzést, akkor egyetlen alkalommal sem. Ezután elvégezték az egyensúlyozó teszteket, ami alapján összehasonlítottuk, hogy jelentkezett-e javulás akut az egyensúlyozó képességükben.

Eredmények

A statisztikai számítások elvégzését követően azt az eredményt kaptuk, hogy az egyensúlyozó rendszer alkalmazkodó képessége szignifikáns ($p=0,042$) javulást mutatott a blokkosított edzés hatására. A bizonytalan felületen történő egyensúlyozásban sem a blokkosított, sem a randomizált edzés hatására nem kaptunk szignifikáns javulást ($p=0,098$).

Következtetések

A vizsgálat után megállapíthatjuk, hogy a blokkosított edzés ingerek inkább voltak akut hatással az egyensúlyozóképességre. Azonban a két edzés módszer közötti akut hatás különbség kicsi.

Kulcsszavak: propriocepció, egyensúly-érzékelés, véletlenszerű ingerek, blokkosított ingerek

