



MSTT-33/2022

Igazolás

Alulírott Bendiner Nóra, mint a Magyar Sporttudományi Társaság ügyvezetője igazolom, hogy Ivusza Patrik (Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs) részt vett a XIX. Országos Sporttudományi Kongresszuson (Szeged, 2022. június 8-10.) és megtartotta „Lábszári izmok aktivációs stratégiája bizonytalan felületre történő leérkezésakor” című előadását a „Biomechanika” szekcióban.

Budapest, 2022. június 20.

Bendiner Nóra

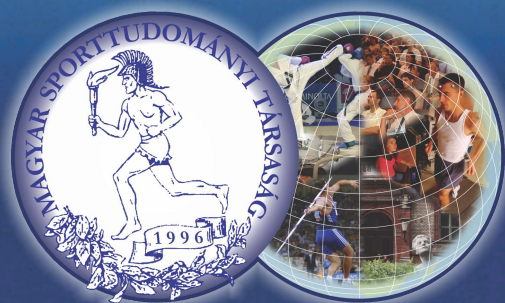
Bendiner Nóra
ügyvezető



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

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉ

Hungarian Review of Sport Science



**Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában**

**A sporttudomány
2022-ben
házánkban**

**Szent-Györgyi Albert
Agóra
Szeged
2022. június 8-10.**

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

XIX. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Lábszári izmok aktivációs stratégiája bizonytalan felületre történő leérkezéskor

Ivusza Patrik, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs, Varga Mátyás, Meszler Balázs, Katona Máté, Tóvári Ferenc, Váczi Márk, Sebesi Balázs

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: ivusza.patrik@gmail.com

Bevezetés

Számtalan kutatás létezik, ami kimutatta, hogy a bokát érintő károsodás a leggyakoribb sérülés, ami a fizikailag aktív embereket érinti leginkább. Különösen magas ez az arány a kosárlabdázók körében, ahol a legnagyobb kockázati tényezőt az ellenfél lábára történő leérkezés jelenti. Hiszen a felugrást követő leérkezésnél a bokaízület plantarflexált helyzete további sérülést növelő kockázati tényező. Jelen kutatásunk során vizsgáltuk, hogy a különböző mozgáskarakterisztikával rendelkező sportágak képviselőinél jelentkezik-e különbség a lábszári izmok elektromos aktivitásában ismert és ismeretlen irányú bokaízületi billentéssel járó leérkezések során.

Anyag és módszerek

Minden vizsgálati személy mélybeugrásokat hajtott végre unilaterális leérkezéssel egy billenő felületre. A billenés 4 különböző irányú bokaízületi elmozdulást (DF, PF, INV, EV) hozott létre a leérkezés pillanatában. Egyesével, felváltva követte egymást 8 ismert és 8 ismeretlen irányú billenés. A leérkezések előtti és utáni 200 ms-os időintervallumokban vizsgáltuk a különböző lábszári izmok EMG aktivitását.

Eredmények

A leérkezések utáni EMG értékeket normalizáltuk majd páros *t*-próba tesztet végeztünk el az úszók és a kosárlabdázók értékeire vonatkoztatva. Megfigyeltük, hogy előre ismert DF irányú leérkezés előtt a m. lat. gastrocnemiusban esetében ($p=0,02$), míg az ismert PF irány estében a m. tib. anteriorban ($p=0,03$) nagyobb az izomaktivitás az úszóknál a kosárlabda játékosokhoz képest.

Következtetések

Az, hogy a kosárlabdázók kisebb izomaktivitást fejtenek ki leérkezés közben valószínűsíthetően annak köszönhető, hogy jobb alsó végtagi proprioceptivitással rendelkeznek, mint az úszók. Továbbá, hogy játék szituációban hosszútávon gazdaságosabb energiafelhasználással jár a kisebb izomaktivitás, ami segíti, hogy a sportágukban jobb teljesítményre legyenek képesek.

Kulcsszavak: EMG, leérkezés, propiocepció

Táncosok test- és csontszerkezeti, valamint a kinematikai jellemzők közötti összefüggés vizsgálata

Kalabiska Irina¹, Rózsavölgyi Zsuzsanna^{1,3}, Annár Dorina², Uhlár Ádám¹, Ambrus Mira¹, Rátz-Sulyok Fanny², Zsákai Annamária²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest

³Oslo National Academy of the Arts, Dance Department, Oslo, Norway

E-mail: kalabiska.irina@tf.hu

Bevezetés

A színpadi megjelenésre alkalmas, esztétikus test elérése érdekében a táncosok mindennapi célja az ideális testalkat elérése és fenntartása. A tánchoz egyszerre szükséges izomerő, hajlékonyság és a táncstílusnak megfelelő testoldali szimmetria. A mozdulatsorok komplexek, a mozgástartomány gyakran igen széles. Vizsgálatunk során célunk volt a test- és csontszerkezeti, valamint kinematikai jellemzők közötti összefüggések kimutatása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 53 táncos, 29 nő és 24 férfi (átlag életkor: 26,8 év) és 64 nem táncos, kontrollcsoportot alkotó 40 nő és 24 férfi (átlag életkor: 27,9 év) vett részt. A táncosok különböző hazai balett és kortárs táncakadémián végzett, jelenleg is aktív professzionális táncosok. A test- és csontszerkezeti paramétereket DEXA módszerrel mértük. A mozgásminta elemzéshez DynaKnee módszert alkalmaztuk, a mozgásterjedelmet csípőízület rotációs Negus teszt segítségével elemeztük. A számítógépes gerincvizsgálatot Spinalmouse segítségével végeztük. A statisztikai elemzéshez az SPSS v.23 programcsomagot használtuk.

Eredmények

Arra kerestük a választ, hogy a táncosok kinematikai jellemzőiben igazolható különbségeket a test- és csontszerkezeti paraméterek, azok testoldali, régiónkénti (ROI) aszimmetria viszonyai, táncstílusonkénti terhelésbeli különbségek mennyiben magyarázzák.

Következtetések

Az eredményeink azt igazolják, hogy jelentős a kapcsolat a kinematikai jellemzők, a test- és csontszerkezeti paraméterek között. Táncosok terheléses edzéstervének kidolgozása során érdemes odafigyelni a test és ROI aszimmetrikus különbségek minimalizálására a sérülések megelőzése érdekében.

Kulcsszavak: csontszerkezet, kinematika, tánc

Az aktív turizmusban szerepet játszó táji vonzerők értékelése

Karancsi Zoltán

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: zkarancsi@gmail.com

Bevezetés

Sokan gondolják, hogy tevékenységeinkkel csak az ember alakítja a környezetét, pedig a környezet minden formájában hat ránk is fizikai és lelki téren egyaránt. Mindennapi felgyorsult világunkban különös hangsúlyt kap az egészséges életmód, azon belül az aktív turizmus, amelyet szabadidőnkben leggyakrabban közvetlen környezetünkben, vagy megszokott környezetünket elhagyva – új környezeteket felfedezve – komplex élményeket szerezve végzünk. A táji elemek sok szempont szerinti vizsgálatával, azok kölcsönhatásainak elemzésével számos tudomány behatóan foglalkozik, ugyanakkor a táji megjelenés (a tájkép) tudományos vizsgálatára eddig kevés figyelmet fordítottak hazánkban. Pedig mindenki – legyen akár tájkatató szakember vagy éppen turista – a táj látványával találkozik először, de szabadidős utazásaink szervezésekor is leggyakrabban a táj prospektusban, vagy interneten látott képe alapján döntünk.

Anyag és módszerek

Kutatásom tárgya maga a környezet, illetve részben annak jól lehatárolható egysége, a táj a rá jellemző természeti értékekkel és rendszerekkel, valamint az emberi kultúra jel-