



EMLÉKLAP

IVUSZA PATRIK

részére,

aki előadásával részt vett

a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
SZENTÁGOTTHAI JÁNOS PROTESTÁNS SZAKKOLLÉGIUM
által szervezett

SZOFIKON

SZENTÁGOTTHAI FELSŐOKTATÁSI INTERDISZCIPLINÁRIS KONFERENCIÁN
- SZENTÁGOTTHAI HIGHER EDUCATION INTERDISCIPLINARY CONFERENCE -

PÉCS

2025. 02. 28. - 2025. 03. 01.

DR. TRÓCSÁNYI ANDRÁS
DÉKÁN, PTE TTK



DR. SZENTPÉTERI L. JÓZSEF
ELNÖK, PTE TTK SZJSZK



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS



SZOFIKON 2025

Szentágothai Felsőoktatási Interdiszciplináris
Konferencia: Absztraktkötet



Különböző fókuszú instrukciók hatása a mozgásmintázatra CMJ ugrás során U12-es labdarúgóknál

Ivusza Patrik

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar

ivusza.patrik@gmail.com

Bevezetés: A motoros tanulás és mozgásmintázat optimalizálása kiemelt jelentőségű a sporttudományban. A CMJ ugrás az SSC mechanizmus vizsgálatának egyik elterjedt módszere. Kutatásunk célja a külső és belső fókuszú instrukciók hatásának elemzése a CMJ ugrás magasságára, kinematikai és neuromuszkuláris paramétereire.

Módszerek: A vizsgálatban 40 U12-es akadémiai labdarúgó vett részt, akiket négy csoportra osztottunk: kontroll (KONT), külső fókusz (KF), belső fókuszú excentrikus (BFE) és belső fókuszú koncentrikus (BFK). Minden vizsgálati személy mindhárom tesztperiódusban 3 maximális erejű CMJ-t hajtott végre, különböző fókuszú instrukciókkal: kontroll teszt (fókusz nélküli instrukció), instruált teszt (csoport-specifikus instrukció), és 48 órás kontroll teszt (fókusz nélküli instrukció). Vizsgáltuk a felugrási magasságot, térdkinematikát, és a VL és VM izmok EMG aktivitását.

Eredmények: KF és BFK instrukciók növelték a felugrási magasságot ($p < 0,05$). KF és BFE fokozta az excentrikus térdízületi csúcscsökkenést, míg a KF és BFK a koncentrikus fázist. A VL izom aktivitása KF instrukció hatására nőtt ($p < 0,05$). A hatások nem minden változónál maradtak fenn 48 óra elteltével.

Megbeszélés: Az edzőknek célszerű tudatosan alkalmazni a külső és belső fókuszú instrukciókat. Tapasztalt sportolóknál a külső fókusz javíthatja a CMJ ugrás teljesítményét.

Kulcsszavak: instrukció, fókusz, CMJ, SSC