

TDK

Tudományos Diákköri Konferencia

**Testnevelés és
Sporttudományi szekció**

KIVONATOK

9:00 – REGISZTRÁCIÓ

10:00 - 10:20 – MEGNYITÓ

- **PROF. DR. NÁHLIK ANDRÁS**, EGYETEMI PROFESSZOR, MB. DÉKÁN
- **DR. ABOD ÉVA**, EGYETEMI ADJUNKTUS, TDK FELELŐS

10:20 - 11:00 – PLENÁRIS ELŐADÁS

PROF. DR. BARTHA DÉNES (SOPRONI EGYETEM, ERDŐMÉRNÖKI KAR, KÖRNYEZET- ÉS TERMÉSZETVÉDELMI INTÉZET) ÉS **DR. BENDE ATTILA TIBOR** (SOPRONI EGYETEM, ERDŐMÉRNÖKI KAR, VADGAZDÁLKODÁSI ÉS VADBIOLÓGIAI INTÉZET):

A DIÁKHAGYOMÁNYOK TÖRTÉNETE SELMECTŐL SOPRONIG

11:00 - 11:30 – SZÜNET

11:30 - 12:15 – TAGOZATI ELŐADÁSOK

ZSÚRITAGOK:

- **Veress Lóránt** (Sepsi OSK, Utánpótlás és gyerekosztály vezető)
- **Drd. Horovitz Hanna** (Sepsiszentgyörgyi Iskolás Sportklub - edző, Sapientia EMTE, Sepsiszentgyörgyi Kar, társult oktató)
- **Balogh Attila** (Sepsiszentgyörgyi Gakusei Sportklub, edző)

11:30-11:45

JANKÓ ISTVÁN ALPÁR: A FUNKCIONÁLIS ERŐNLÉTI EDZÉS HATÁSA A TELJESÍTMÉNYRE, STABILITÁSÁRA ÉS MOBILITÁSÁRA 35-40 ÉV KÖZÖTTI FÉRFIAKNÁL EGY 8 HETES EDZÉSPROGRAM ALAPJÁN (SPORT ÉS EDZŐKÉPZŐ SZAK, III. ÉV)

11:45 - 12:00

BARTHA KINCSŐ: A TÉRDIZÜLETI SÉRÜLÉSEK PREVENCIÓJA ÉS REHABILITÁCIÓJA A PROFI ÉLSPORTBAN (SPORT ÉS EDZŐKÉPZŐ SZAK, III. ÉV)

12:00 - 12:15

CZIFRA ATTILA: A ROMÁNIAI CSELGÁNCS U18-AS KOROSZTÁLY ORSZÁGOS BAJNOKSÁGÁNAK ELEMZÉSE (SPORT ÉS EDZŐKÉPZŐ SZAK, III. ÉV)

17:00 – EREDMÉNYHIRDETÉS



Tudományos Diákköri Konferencia

Testnevelés és Sporttudományi szekció

A FUNKCIONÁLIS ERŐNLÉTI EDZÉS HATÁSA A TELJESÍTMÉNYRE, STABILITÁSÁRA ÉS MOBILITÁSÁRA 35-40 ÉV KÖZÖTTI FÉRFIAKNÁL EGY 8 HETES EDZÉSPROGRAM ALAPJÁN

JANKÓ ISTVÁN ALPÁR

Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Sport és edzőképző szak, Sepsiszentgyörgy,
E-mail: janist0827@gmail.com

TÉMAVEZETŐ:

Tontsch Szilárd, tanársegéd, doktorandusz e-mail: tontschszilard@uni.sapientia.ro

SAPIENTIA ERDÉLYI MAGYAR TUDOMÁNYEGYETEM, SEPSISZENTGYÖRGYI KAR

Az erőnléti edzés az elmúlt években a prevenció és a rekreációs sportolás egyik központi területévé vált. Manapság egyre több felnőtt fordul olyan edzésformák felé, amelyek nem csupán az izomerőt és állóképességet fejlesztik, hanem a mindennapi mozgások minőségét, stabilitását és mobilitását is nagy mértékben befolyásolják és javítják. A modern életmód, a mozgásszegény hétköznapiak, valamint a helytelen mozgásminták következtében sok ember küzd gerincproblémákkal és csökkent teljesítőképességgel. Ez a tendencia még inkább előtérbe helyezi a funkcionális edzés fontosságát.

A kutatás célja annak vizsgálata, hogy egy 8 hetes strukturált funkcionális erőnléti edzésprogram milyen hatással van a 35–40 év közötti férfiak fizikai teljesítményére, mobilitására és törzsstabilitására. A vizsgálat során felmérem, hogy a rendszeres funkcionális tréning milyen mértékű változást eredményez az erőszintben, a mozgásminőségben és a stabilitási mutatókban. A kutatás különös figyelmet fordít arra a korosztályra, ahol a fizikai teljesítmény és a mozgásszervi funkciók hanyatlása már megkezdődhet. Cél továbbá a funkcionális edzés hatékonyságának tudományos alátámasztása ebben az életkorban. Az eredmények hozzájárulhatnak a funkcionális edzésprogramok tudatos és célzott alkalmazásához a gyakorlatban.



Tudományos Diákköri Konferencia

Testnevelés és Sporttudományi szekció

A TÉRDÍZÜLETI SÉRÜLÉSEK PREVENCIÓJA ÉS REHABILITÁCIÓJA A PROFI ÉLSPORTBAN

BARTHA KINCŐSŐ

Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Sport és edzőképző szak, Sepsiszentgyörgy,

E-mail: barthakincso789@gmail.com

TÉMAVEZETŐ:

dr. Farkas Hunor Pál, óraadó, e-mail: fhunor@gmail.com

drd. Kékesi Márton, óraadó, marion.kekesi@olympian.org

SAPIENTIA ERDÉLYI MAGYAR TUDOMÁNYEGYETEM, SEPSISZENTGYÖRGYI KAR

Az erőnléti edzés az elmúlt években a prevenció és a rekreációs sportolás egyik központi területévé vált. Manapság egyre több felnőtt fordul olyan edzésformák felé, amelyek nem csupán az izomerőt és állóképességet fejlesztik, hanem a mindennapi mozgások minőségét, stabilitását és mobilitását is nagy mértékben befolyásolják és javítják. A modern életmód, a mozgásszegény hétköznapiak, valamint a helytelen mozgásminták következtében sok ember küzd gerincproblémákkal és csökkent teljesítőképességgel. Ez a tendencia még inkább előtérbe helyezi a funkcionális edzés fontosságát.

A térsérülések magas előfordulási aránya rámutat arra, hogy a rehabilitáció mellett kiemelt jelentősége van a megelőzésnek is. A sporttudomány egyre nagyobb hangsúlyt fektet a célzott prevenciós programokra, amelyek a megfelelő izomerő-egyensúly, koordináció és mozgásminták kialakításával képesek csökkenteni a térdízületi sérülések kockázatát. A sérülések aránya különösen magas azokban a sportágakban, ahol gyakoriak a gyors és hirtelen irányváltoztatások, illetve az ugrásokból való leérkezések, például a labdarúgásban, kézilabdában, illetve sélésben. A nemzetközi kutatások szerint az ACL-sérülések aránya nőtt az elmúlt évtizedben, különösen a női sportolók körében (Johnson és mtsai., 2020).

A témaválasztást személyes tapasztalat inspirálta: a szerző saját maga élte át az elülső keresztszalag-szakadással járó nehézségeket, valamint a hosszadalmas rehabilitáció folyamatát. Ez a tapasztalat ösztönzött arra, hogy mélyebben foglalkozzon a térdízületi sérülések megelőzésével és rehabilitációjának elméleti, valamint gyakorlati vonatkozásaival.

A kutatás célja, hogy felmérje a térsérülések, különösen az elülső keresztszalag-sérülések előfordulási arányát a profi élsportolók körében, valamint megvizsgálja, milyen szerepet játszik a prevenció és a rehabilitáció a sportolók mindennapi edzőmunkájában.



Tudományos Diákköri Konferencia

Testnevelés és Sporttudományi szekció

A ROMÁNIAI CSELGÁNCS U18-AS KOROSZTÁLY ORSZÁGOS BAJNOKSÁGÁNAK ELEMZÉSE

CZIFRA ATTILA

Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Sepsiszentgyörgyi Kar, Sport és edzőképző szak,
E-mail cím: czifraaattila@uni.sapientia.ro

TÉMAVEZETŐ:

Dr. Freyer Tamás, egyetemi docens, e-mail: freyertamas@uni.sapientia.ro

SAPIENTIA ERDÉLYI MAGYAR TUDOMÁNYEGYETEM, SEPSISZENTGYÖRGYI KAR,
SPORT ÉS EDZŐKÉPZŐ SZAK

A 21. század felgyorsult életvitele, a digitalizáció térnyerése és a technológiai eszközök mindennapossá válása következtében a rendszeres testmozgás szerepe sok esetben háttérbe szorul. A mozgásszegény életmód különösen a fiatalabb generációk körében figyelhető meg, ami hosszú távon nemcsak fizikai, hanem mentális egészségügyi kockázatokat is hordoz.

A sport ugyanakkor a modern, rohanó világban kiemelt jelentőséggel bír: hozzájárul az egészségmegőrzéshez, fejleszti a pszichés ellenálló képességet, támogatja a közösségi kapcsolatok kialakulását, valamint fontos szerepet tölt be a személyiségfejlődésben. A versenysport – különösen az utánpótláskorú sportolók esetében – nemcsak fizikai teljesítményt, hanem fegyelmet, kitartást és céltudatosságot is fejleszt.

A sportteljesítmény elemzése kiemelten fontos szerepet játszik az utánpótláskorú versenyzők fejlődésében, különösen olyan technikai és taktikai sportágakban, mint a cselgáncs. A román U18-as korosztály országos bajnoksága nem csupán a fiatal tehetségek megmérettetése, hanem egyben lehetőség is arra, hogy átfogó képet kapjunk a korosztály technikai felkészültségéről, taktikai érettségéről és versenyhelyzetben mutatott teljesítményéről. Megfigyelésem célja a versenyzők küzdelmeinek részletes elemzése, különös tekintettel arra, hogy milyen pontszerzési módokkal, dobásokkal és technikai megoldásokkal érik el győzelmeiket.

Dolgozatomban a román judo élvonalát mutatom be a 2025. évi U18-as országos bajnokság összesítő elemzésével. Az eredmények feldolgozásával bemutatom, hogy melyek azok az állástechnikák, amelyek a leghatékonyabbak a versenyeken, továbbá szeretnék javaslatot tenni az egyes technikák oktatási sorrendjére az utánpótlás korú versenyzők képzésében.