

# A falusi tömegsport helyzete a sportorvos szemével

**Dr. Szabó György PhD**  
**Sportorvosi Hálózat - Csorna**  
**Sportorvos Kongresszus**  
**Budapest 2016.06.11.**

# Anyag Módszer 1.

- **1500-2000 vizsgálat évente 1x 18 év felett**
- **RR, szív frekvencia, súly magasság, 12 elvezetéses nyugalmi EKG, vizeletvizsgálat**
- **Sportolói Kérdőív: családi és egyéni egészségi előzmények segítségével = autó és hetero anamnézis**
- **Személyes gyors azonnali anamnézis felvétel néhány kérdés segítségével az aktuális egészségi állapot felmérése**

## Anyag és Módszer 2.

- **Sportolókkal történt beszélgetés a vizsgálat alatt**
- **Sportvezetőkkel folytatott beszélgetések feldolgozása**
- **Sportvezetők problémáinak meghallgatása arra adott javaslatok, konkrét segítség**
- **A vizsgáltak életkora 18-30 év**
- **A vizsgálat tapasztalatai 2000-2015 évek során keletkeztek**

## Sport-helyzetképek - múlt

- **40 évvel korábban szinte minden falunak volt férfi labdarúgó csapata**
- **40évvel korábban szinte minden falunak volt női kézilabda csapata**

## Sport-helyzetképek - jelen

- **Férfi labdarúgó csapatok vannak elsősorban nagyobb falusi és kisvárosi lakosok részvételével**
- **1000-1100 fő a labdarúgók száma Csorna járásban**
- **Falusi felméréseim alapján a helyi sportvezetők aktivitása döntő tényező**
- **A sportolók száma a 70%-t is elérheti a helyi kisközösségben a fiatalok között**
- **Szinte kizárólag labdarúgásról beszélhetünk csak**
- **Egyéb sportok közül jelzés szerűen előfordul még:  
Fogathajtás, egyéni küzdő sportok, kondi terem, röplabda, lövészet, evezősport, amerikai foci kézilabda, stb.**

- **40 évvel korábban minden faluban női kézilabda csapat**

- **Jelenleg összesen járási szinten:**

**Nő sportolók 500 -600 fő**

- **Falusi felméréseim alapján a helyi sportvezetők aktivitása döntően meghatározza a sportoló nők számát 30% körüli a kis közösségben, de nem helyben jár edzésre.**
- **A falusi nők sportolása elsősorban egyéni sport: elsőként néptánc, küzdősportok, könnyű atlétika, minimális a csoportos labdajátékosok száma, lovaglás, fogathajtás, evezőssport, modern táncok, teke.**

## Férfiak sportolási szokásai falusi kis csapatoknál labdarúgó egyesületekben

- **50-60% HETI EGY EDZÉSEN** vesz részt
- **20-30 % HETI KETTŐ, HÁROM EDZÉSEN**
- **5-10% MINDEN EDZÉSEN**
- **5-10% NEM MINDEN HÉTEN JUT EL EDZÉSRE DÖNTŐEN SAJÁT ELHATÁROZÁSÁBÓL**



# EDZÉSEK GYENGE LÁTOGATOTTSÁGÁNAK OKAI

- **40-50% KEDVEZŐTLEN MUNKABEOSZTÁS**
- **55-60% EGYÉNI ÉRDEKTELENSÉG AZ EDZŐI MOTIVÁCIÓ ELLENÉRE (KÉRÉS, KÖNYÖRGÉS, IGÉRGETÉS)**
- **5-10% „KONDI TEREMBE JÁRÁS”, ERŐSÍTÉS**
- **1-2% EGYÉB CSALÁDI OK, TANULMÁNYOK FOLYTATÁSA**

# ERŐNLÉTFEJLESZTÉSHEZ VALÓ HOZZÁÁLLÁS

- **EDZŐK RÉSZÉRŐL ÁLMAIKBAN MEGFELELŐ, GYAKORLATBAN MÁR NEHEZEN TUDJA ÉS MERI MEGPRÓBÁLNI**
- **ÚGYNEVEZETT LABDARÚGÓ RÉSZÉRŐL**
- **FUTÁSHOZ VALÓ HOZZÁÁLLÁS:**
  - **85 % NEM TARTJA FONTOSNAK MINEK!**
  - **5-15% HETENTE 1x FUT 2-3 km-t**
  - **5-10 % 2-4 X FUT 2-5 km-t**
  - **2-5% AKI SZERET ÉS TUD FUTNI 5-8 km-t**

# LABDARÚGÓK EDZÉSEKEN TANÚSÍTOTT VISELKEDÉSE

- **UTLSÓ SLUKKOT MÉG A PÁLYA SZÉLÉN ELSZÍVJA 10-20%**  
→ (EDZŐ NEM MER SZÓLNI SÉRTŐDÉS LEHET)
- **BEMELEGÍTÉS FONTOSSÁGA 50-60 %-ban**  
→ (JÁTÉKOS NEM ÉRTI, 90%-BAN CSAK AZ EDZŐ PROBLÉMÁJA)
- **80-95 % NEM TARTJA FONTOSNAK A FUTÁST**  
→ (EDZŐ RÉG NEM TUDJA MEGKÖVETELNI)
- **LABDÁVAL AKARNA FUTNI A GÓLVONALIG 50%**  
→ (EDZŐ MINDENKINEK ÖRÜL AKI LABDA KÖRÜL MOZOG)
- **DE HAGYJA LEASSULNI A LABDÁT ELŐTTE**  
→ (EDZŐ MINDEN LABDÁNAK ÖRÜL, AMI NEM PATTAN MESSZE A JÁTÉKOSTÓL)



**EDZŐK  
MEGLÁTÁSA  
ALAPJÁN!**

# A SPORTOLÓ ÉLETTANI ÉS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI ISMERETEI

MINIMÁLISAK

OKAI-1.:

- HIÁNYOS ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANANYAG,  
MINIMÁLIS SZÁMON KÉRÉSI LEHETŐSÉG
- INTERNET JÓL TÁJÉKOZOTTSÁG MINDENKINÉL  
JOBBAN ÉRTENI VÉL MINDENHEZ
- KORTÁRS TÉVESESZME RENDSZER DÖNTŐ  
HATÁSA



# A SPORTOLÓ ÉLETTANI ÉS SPORTEGÉSZSÉGÜGYI ISMERETEI

MINIMÁLISAK

OKAI-2.:

- REKLÁM NEGATÍV HATÁSA
- KONTROLL NÉKÜL BEENGEDETT ÉS TEVÉKENYKEDŐ SPORTSZAKEMBEREK NEGATÍV HATÁSA
- SZAKMAI PROTOKOLLOK MINIMALIZÁLÁSA TÉRVESZTÉSE

# A LABDARÚGÓK SÉRÜLÉSEI

- **10-30% NEM MEGFELELŐ KIEGÉSZÍTŐ SPORT MIATT**
- **90% EDZÉSEN TÖRTÉNIK 10% MÉRKŐZÉSEN**
- **95% TÉRD ÉS BOKA SZALAG SÉRÜLÉS**
- **5% EGYÉB VÁLL, KÉZ, FEJ, TOMPA HASI, GERINC, MELLKAS**

# A LABDARÚGÓK SÉRÜLÉSEI

- **KÓRHÁZI SZAKELLÁTÁSRA ELLÁTÁSRA SZORUL:**
  - **AZONNAL 2-3%**
  - **HALASZTOTTAN 30%**
  - **MŰTÉT 20-40% ELSŐSORBAN TÉRD KERESZTSZALAG ÉS PORC MŰTÉTEK**

# SPORTOLÓK FIZIKÁLIS ÁLLAPOTA

- **BMI INDEX AKTUÁLISAN FALUSI EGYESÜLETEKBEN**
  - **BMI 18-25 KÖZÖTT 50-60%**
  - **BMI 25-30 KÖZÖTT 30-35%**
  - **BMI 30 FELETT 5-10%**
- **ÁLTALÁNOSÁGBAN: KÜLSŐRE NEM TÚNIK SPORTLÓNAK**
- **FIZIKAI FELMÉRŐ TESZTEKET AZ EDZŐK ALIG VÉGEZNEK JÁTÉKOSAIKKAL A FELKÉSZÜLÉS ALATT**



# ORTHOPÉDIAI RENDELLENESSÉGEK

- **GERINC GÖRBÜLETEK 10-30 % SZÁMÍTÓGÉP??**
- **VÉGTAG DEFORMITÁS AMI NEHEZÍTHETI A SPORTOLÁST 1-3% JELENTŐS X LÁB DEFORMITÁS**
- **ALSÓ VÉGTAG LÁB LÁBFEJ DEFORMITÁS 1%**

- **CARDIOLÓGIAI RENDELLENESSÉGEK BETEGSÉGEK 1-3%**
- **MITRÁLIS PROLAPSUS 1-2%**
- **RHYTMUS ZAVAR 1-2% TÚLNYÓMÓAN MÉRKŐZÉS ALATT ÉS UTÁN**

- **ENDOKRIN BETEGSÉGEK 0,5%**
- **EXTRÉM OBEZITÁS**
- **PAJZSMIRIGY BETEGSÉG**
- **MELLÉKVESEKÉREG BETEGSÉG**

- **IDEGRENDSZERI BETEGSÉGEK**

- **TRAUMÁS, NEHÉZ SZÜLÉS UTÁNI ÁLLAPOTOK  
MARADVÁNYTÜNETEI**

- **SÚLYOS KÖZLEKEDÉSI, VAGY EGYÉB BALESETEK UTÁNI  
MARADVÁNYTÜNETEK HORDOZÓI**

- **AUTIZMUS 0,5-1%**

# A MÉRKŐZÉSEK ALATTI ÉS UTÁNI ROSSZULLÉTEK OKAI

- **KÖNNYŰNEK TŰNŐ ÚT VÁLASZTÁSA SERKENTŐSZEREK FORMÁJÁBAN; KÁVÉ, ENERGIAITALOK, FEHÉRJÉK FOGYASZTÁSA; DOPPING**

## **MERT:**

- **NEM MEGFELELŐ EDZETTSÉGE**
- **TELJESÍTÉSI KÉNYSZERE VAN**
- **FELTŰNÉSI VISZKETEGSÉGE IS VAN**
- **FÉLELEM A LEÉGÉSTŐL A KISKÖZÖSSÉGBEN**

# A LABDARÚGÓK MENTÁLIS, PSYCHOLÓGIAI, IDEGRENDSZERI ÁLLAPOTA

- **ÚGY ÉRZI AZ EDZŐ FELÉ KEGYET GYAKOROL HA JÁR EDZÉSRE KÖSZÖNETET VÁR**
- **PSYCHÉSES STÁTUSA: MAXIMÁLIS KRITIKAI KÉPESSÉGEK ÉS ELVÁRÁSOK, MINIMÁLIS ÖNKRITIKA**
- **ÖNKONTROLL KORLÁTOZOTT-MÉRKŐZÉSEKEN TÖRTÉNŐ SÉRÜLÉSEK TAPASZTALATA**
- **NÁRCISZTIKUS MEGNYÍLVÁNULÁSOK – AZ EDZŐ CSAK ÚGY BÁNHAT VELÜK MINT A HÍMES TOJÁSSAL**



EDZŐK  
MEGLÁTÁSA  
ALAPJÁN!

# A LABDARÚGÓK MENTÁLIS, PSYCHOLÓGIAI, IDEGRENDSZERI ÁLLAPOTA

- **TANÁCSOKAT, UTASÍTÁSOKAT NEM FOGADJA EL CSAK NÉHA**
- **TELJESÍTMÉNY HIÁNYÁBAN GYAKRAN ROSSZ LESZ A HANGULATA EZÉRT SERKENTŐKHOZ NYUGTATÓKHOZ NYÚL**
- **DROGOZÁS EDZŐK TAPASZTALATA ALAPJÁN 1-3%**
- **3-4 DROGOS TÖNKRE TEHETI A CSAPATOT**



SDG

**KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!**