

Testsúlycsökkentő módszerek eredményességének vizsgálata békéscsabai küzdősportolók körében

Készítette: Mészár Tamás

Konzulens: Szász András

BEVEZETÉS

Hazánkban is nagy népszerűségnek örvendenek a nyílt készségeket igénylő, különböző szabályokkal rendelkező küzdősportok. A versenyek előtti felkészülés időszakának egyik legjelentősebb és egyben legnehezebb pontja az optimális testtömegredukció kivitelezése. A versenyzők többsége súlyának csökkentésével igyekszik alacsonyabb súlycsoport kategóriába bekerülni és jelentős előnyre szert tenni az ellenfelével szemben (Szűcs, 2005). A sportolónak érdemes különbséget tenni az akut és krónikus, illetve a legális és illegális testsúlycsökkentő módszerek között, mielőtt kiválasztja a számára legkedvezőbbnek vélt eljárást. A küzdősportoló versenyző testtömegredukciója a testösszetételének módosulását feltételezi, tehát az általuk alkalmazott súlycsökkentő módszer hatékonyságát a testkomponensek arányaiban bekövetkező változások vizsgálatával érdemes megállapítani (Mészáros, Famosi és Frenkl, 1990). Kutatási munkánk célja az volt, hogy hatékonyság szempontjából megvizsgáljuk a békéscsabai versenyzők által alkalmazott legnépszerűbb súlycsökkentő eljárásokat és eszközöket. További célunk volt kideríteni, hogy az igénybe vett módszerek közül melyikkel érhető el a leghatékonyabb testtömegredukció.

ANYAG ÉS MÓDSZER

Minta:

1. Testösszetétel analízis (fő kutatás)

- 44 fő (férfi=39; nő=5)
- 84,1% életkora: 16-20 év
- sportolók négy különböző küzdősportban (kick-bokszt, judo, MMA, taekwondo)

2. Kérdőíves felmérés (kiegészítő)

- 264 fő (149; 56,4% versenyző)
- 95,3% életkora: 17-24 év

Módszerek:

- Testösszetétel analízis (2 alkalommal)
- 5 fokozatú értékelőskála

Eszközök:

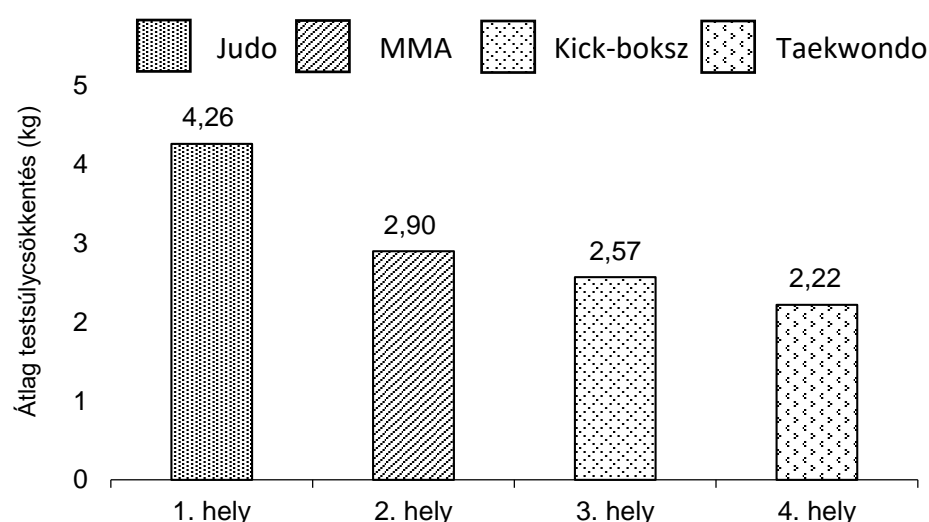
- OMRON BF-511 testösszetétel-elemző

Statisztikai módszerek:

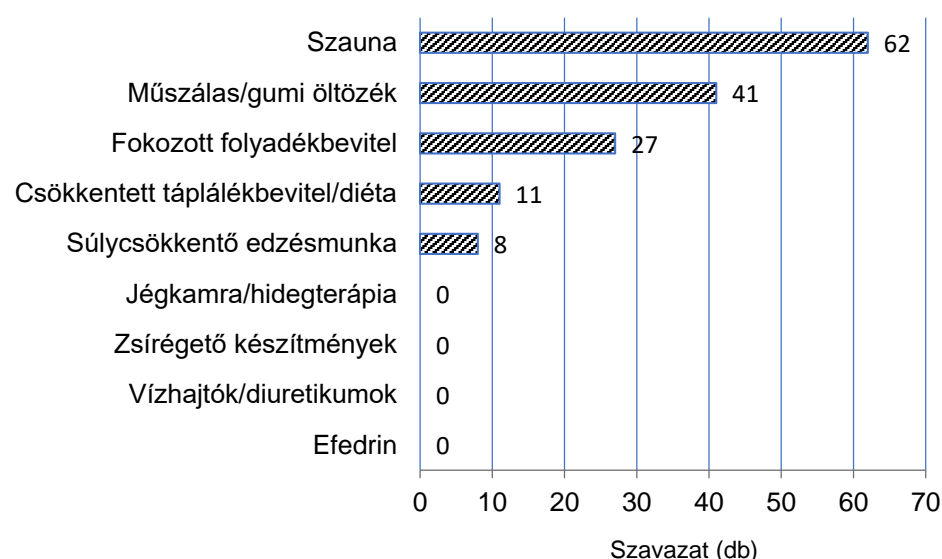
- Leíró statisztika

EREDMÉNYEK

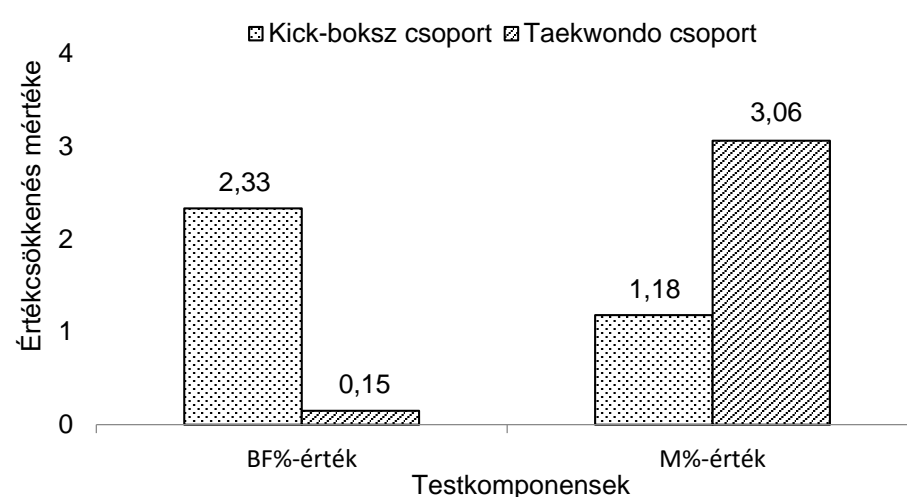
Rangsor az átlagos súlycsökkentés alapján (mérés)



Leghatékonyabb súlycsökkentő eljárás (kérdőív)



Testkomponens értékek változásának mértéke



KONKLÚZIÓ

Kutatásunk középpontjában a súlycsökkentő módszerek eredményességének vizsgálata állt. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a leghatékonyabb testtömegredukciós eljárás a szaunázás és a műszálás melegítőöltözékben történő edzés volt. Vizsgálatunkból az is kiderült, hogy zsírégető edzőmunkát diétával kombinálva kedvezőbb testösszetétel változás érhető el, mint egy egyszerű sportágspecifikus edzőmunkával.