

Kajakos és kenu versenyzők testösszetételének és törzserejének összehasonlítása

Készítette: Oravec Máté

Konzulens: Szász András

BEVEZETÉS

A kajak-kenu sportág hazánkban széles körben elterjedt, versenyzőink világszinten érnek el kimagasló eredményeket. Sportágunk folyamatosan tesz lépéseket annak érdekében, hogy továbbra is a nemzetközi élvonalban tudjon maradni. Ezt elősegítve a Magyar Kajak Kenu Szövetség (MKKSZ) létrehozta a Life Like Sportegészségügyi és Sportdiagnosztikai Központot. Az utánpótlás korúak körében megfigyelhető, hogy a kajakozás népszerűbb a kenuzással szemben. Az ország egyik legnagyobb egyesületének taglétszámát vizsgálva, a 2020-as évben aktív versenyzői engedéllyel rendelkezők száma a kajak szakágban 164 fő, a kenu szakágban csupán 112 fő. Ennek egy lehetséges oka, hogy a fiatal gyerekek számára a szüleik választanak sportágat, és egy külső szemlélőnek kevésbé vonzó egy olyan sportág, ahol a versenyzők térdelve eveznek, és folyamatosan egy oldalon éri őket terhelés. Célunk megvizsgálni, hogy a két sportág hosszú távú űzése okozhat-e jelentős különbséget a testünk felépítésében. Továbbá a kutatás részét képezi, hogy fényt derítsünk a téli felkészülés eredményességére, illetve, hogy az esetlegesen kialakuló izomdiszbalansz állapot miként változik a vizsgált időszak során.

ANYAG ÉS MÓDSZER

Minta:

- 20 fő (10 kajakos – 10 kenu)
- 15-17 év közötti férfiak
- Kajakos versenyzők életkora - $16,1 \pm 0,7$ év
- Kenu versenyzők életkora - $16,2 \pm 0,6$ év
- Legalább 8 éve űzik a sportágat
- 5 éve részt vesznek a MKKSZ versenyeztetési rendszerében

Módszerek:

- Laboratóriumi vizsgálat
 - Tanita BC – 418 testösszetétel mérő
 - Torso Check törzserő mérő
- Két alkalommal történt mérés
 - 2020. december
 - 2021. március

Statisztikai módszer:

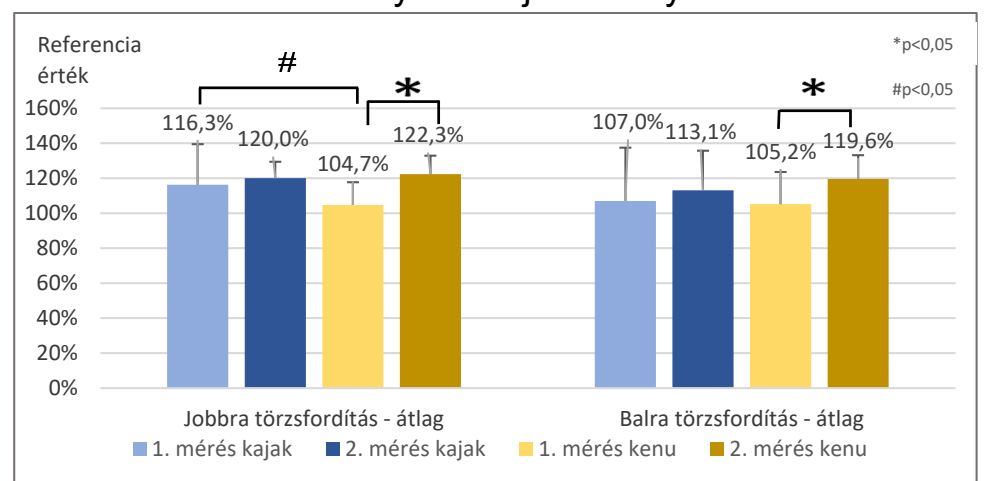
- Leíró statisztika
- Átlag \pm S.E.M. illetve % (fő)
- Szignifikancia szint - kétmintás/párosított t-próba

EREDMÉNYEK

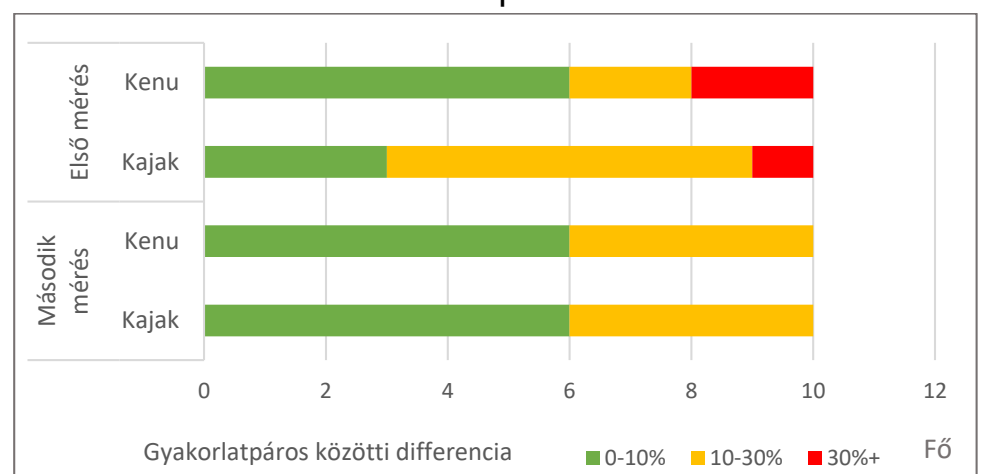
Testsúlyhoz viszonyított, szegmentálisan eloszló izomtömeg

	Jobb láb	Bal láb	Jobb kar	Bal kar	Törzs
Első mérés – Kajak	13,5%	13%	4,2%	4,1%	46,3%
Első mérés - Kenu	13,1%	9,6%	3,0%	3,2%	44,8%
Második mérés - Kajak	13,4%	12,9%	4,6%	4,3%	46,6%
Második mérés - Kenu	12,9%	9,6%	3,1%	3,25%	44,5%

Törzshajlítás jobbra és balra, a referencia értékhez viszonyított teljesítménye



Törzs előrehajlás és hátrafesztítés közötti diszbalansz állapot



KONKLÚZIÓ

A két sportág versenyzői között a törzsizom erejében jelentős differenciákat nem találtunk, de az első méréskor a kajakosok valamivel jobban teljesítettek. A visszamérés alkalmával az látható, hogy a sportolók minden esetben fejlődtek, tehát a téli felkészülés elérte célját. Javulás figyelhető meg a törzsizom esetleges diszbalansz állapotát illetően is. A sportág részéről előrelépés lenne, ha az edzők hasonló módszerekkel nyomon követhetnék a saját versenyzőiket, így pontosabb értékelést adva az elvégzett munkáról, meghatározva ezáltal a jövőbeli célokat.