

A szenior atlétika jelenlegi helyzete Magyarországon

Béres Sándor, Hámory Zsófia, Tóth Janka

e-mail.: beres.sandor@ektf.hu

Eszterházy Károly Főiskola, Eger
Testnevelés és Sporttudományi intézet
2011

Absztrakt: A Magyar Atlétikai Szövetség a közelmúltban több különböző esemény hatására úgy döntött, hogy felöleli a szenior atlétikát is. Foglalkozik a versenyek meghirdetésével, és istápolja az ügyeit. A nyíregyházi EB eredményei megmutatták, hogy a magyar szenior atléták Európa legjobbjai között vannak. A közvélemény és a szakma egyre nagyobb érdeklődéssel fordul e korosztály felé. Magyarországon eddig nem íródott olyan a magyar szenior atlétikát bemutató cikk, amely e hányattatott sorsú sportolni vágyó réteg lehetőségeit, indíttatását, alapjait mutatja be. Jelen tanulmány arra hivatott, hogy ezt a hiányt pótolja, olyan adatokat szolgáltatva a sportolók és a sportvezetőség felé, amely több tekintetben, esetlegesen több vitás kérdést megválaszolva, hasznára lehet a magyar szenior és felnőtt atlétikának. Az elmúlt évek bebizonyították, hogy eredményesség tekintetében az utánfutás korosztály eredményei mellett kiemelkednek a szenior teljesítmények.

Kulcsszavak: szenior, veterán, atlétika, MASZ, SZAMOSZ, kérdőív, helyzetelemzés

Keywords: senior, veteran, track & field, MASZ, SZAMOSZ, questionnaire,

Bevezető

A szenior atlétika az elmúlt 2-3 évtized alatt mit sem veszített népszerűségéből Magyarországon. Egyre többen ragadnak szöges, vagy dobócipőt, hogy csatlakozzanak az európai viszonylatban meglehetősen rossz lehetőségek, pénzügyi és infrastrukturális helyzet ellenére is nagyszámú szenior atléta táborhoz. A 2010-es évi nagysikerű, nyíregyházi atlétika Európa Bajnokság kimagasló magyar eredményessége tovább növelte e szép sport híveinek számát (...volt olyan válaszdó, aki azzal indokolta, hogy elkezdett atletizálni, mert Nyíregyházán volt az Európa Bajnokság...).

Jelen tanulmány arra hivatott, hogy a versenyzők, szakvezetők és érdeklődők számára bemutassa a vizsgálat címében jelölt sportot és korosztályt.

Irodalmi áttekintés

Az öregedés kutatása nem új keletű tudományág és egyre divatosabb napjainkban. Ennek egy speciális területe az öregedés és a sportteljesítmény kutatása előtérbe került. Az érdeklődést többek között az a „tudásvágy” hajtja, mely az egyre népszerűbb, teljesítményre törő szenior versenyzésben felmerülő kérdések generálnak.

Az öregedés késleltetésének biológiai oldaláról közelítő Hajnal (2005) a megállapítása szerint nincsenek csodaszerek az öregedés ellen. Különösen indokolt a kételkedés az olyan öregedés elleni kezelésekkel kapcsolatban, amelyekről azt állítják, hogy alkalmasak genetikai szintű beavatkozásra. Azoknak, akik szeretnének egészséges időskort, azt tanácsolja az orvostudomány, hogy táplálkozzanak

vitaminokban, zöldségekben, gyümölcsökben gazdag ételekkel; *végezzenek valamilyen rendszeres testmozgást*; lehetőleg ne tartózkodjanak túl sokat megfelelő védelem nélkül napon; fordítsanak megfelelő figyelmet a daganatos betegségek előjeleinek felismerésére és a terápiára.

Kicsit szűkítve a kört a szenior kor sportjának kutatására, Shephard (1998) szerint óvatosságra van szükség a sport feljegyzésekből levont élettani következtetéseknél, mivel e potenciális versenyzők mennyisége a korral csökken. Megjegyzi továbbá, hogy az idősebb résztvevők motivációja gyakran változik a versenyek sikeressége szempontjából (nyerni minden áron) a szociális interakció miatt. Az egyes versenyzők nem rendelkeznek a felhalmozott képességekkel, mivel nem kezdtek el versenyezni, amíg nem kezdték el kései harmincas éveiket.

Israel (1992) két korosztályt jelöl meg kutatásaiban, amely szenior kategória. Középkorú (middle-aged, 30-60 éves) és előrehaladott korú (advanced age, 60- éves felett). Megállapítja, hogy a középkorú korosztály erőfejlesztés szempontjából még mindig megfelelő kor, ugyanakkor a maximális erő szint esése nyilvánvaló. Edzett személyeknél (akik, minimálisan heti 2 órát aktív testmozgással töltnek) relatívan kis mennyiségű gyakorlat elvégzése is jótékony hatással van az erő szint minőségére. Megállapítja továbbá, hogy az erő szintje csökken az előrehaladott kor eljövételével, ami elsősorban a szociális szükségszerűség miatti (nyugdíjazás) kemény munka, jelentős csökkenésével jelentkezik. Ugyanakkor Aniason és Gustafson (1981) azt találták, hogy 69-74 éves korú férfiak tervszerű quadriceps femoris (négyfejű combizom) erőedzések után a fiatalokúakkal közel azonos mértékű erőnövekedést értek el.

Ebben a korban az erő szint csökkenés a férfiaknál és nőknél különböző módon alakul. Alapvetően a nők esetén átlagosan alacsonyabb ezért csökkenésének mértéke a nők esetén nem annyira kifejezett, mint a férfiaknál. Hozzáfűzi, minden korban, mindkét nem esetén az egészség és a „well-being” magasabb erőszintet igényel. Ez viszont *folymatos mozgást, edzést feltételez*.

Az időskorúak állóképessége és ennek edzése kutatásával foglalkozó Michael és tsi. (1992) megállapítják, hogy az időskorúak állóképességi edzéseinek irányelvei az edzések gyakorisága, intenzitása és azok hossza (Nagyon fontos, megnövekedett jelentőségű tényező továbbá az egyes gyakorlatok és az egyes edzések között lévő pihenő idők hossza és azok minősége – a szerző). A kor előre haladtával a nagy intenzitású edzések egyre inkább kerülendők. Az edzéspulzust a HRR_{max} (maximális pulzus) 50-85%-val kell számolni, mely kapcsolódik a relatív metabolikus munkával és tapasztalati alkalmazása fokának hasonlónak kell lenni fiataloknál találhatókhoz. Az izom és csont denzitás fenntartás fontossága érdekében a közép- és öreg korúak állóképességi edzéseit ki kell egészítenie a fő izomcsoportok erő ill. ellenállással végzett gyakorlatai.

A fentiek alapján, ha a szenior korú, magasabb intenzitású edzéseket vállaló atléták, az adott koruknak megfelelő, jól felépített, rendszeres, jól alkalmazott regenerációs időszakokkal kiegészített edzéseiket tervezett módon hajtják végre, akkor nem csak teljesítményüket javíthatják, vagy tarthatják fenn, hanem egészségüket is magasabb szinten őrizhetik meg ill. vica-versa. A kérdés persze ennél összetettebb. Nem mindegy ugyan is – egy ideális felkészülési lehetőségeket feltételező környezetben (infrastuktúra) – hogy az adott versenyző mikor kezdte újra, milyen terv alapján, társakkal-e, vagy egyedül, edző jelenlétében folytatja-e edzéseit. Erőfejlesztése során milyen súlyokkal, milyen eszközökkel, milyen pihenőidőkkel, milyen sebességgel hajtja végre edzéseit. Ennek feltérképezésére készült az a kérdőív, melyet a magyar szenior atléták felé küldtünk ki, kaptunk vissza és értékeltünk és reményeink szerint az ő előrehaladásukat szolgálja.

Hipotézis

Amellett, hogy átfogó képet kapunk a magyar szenior atlétika háttéréről és jelen helyzetéről, feltételezésünk szerint a kérdőív kérdéseire adott válaszok alapján kiderül, hogy az eredményesség nem mutat szoros összefüggést edzőkörülményekkel, edző személyével és az használt edzéstervvel.

Feltételezzük továbbá, hogy összefüggést találunk az eredményesség és felkészülés gyakorisága, minősége (háttér, körülmények) között.

Módszerek

A téma feltérképezésére a kérdőíves módszert választottuk. Kérdőívünk részben zárt, mivel minden kérdésre öt válaszból lehetett választani, részben nyitott, mert az utolsó lehetőség az „egyéb” volt, amiben kifejezhetőek voltak a nem felsorolt lehetőségeket. Egy kérdésre több válasz is kiválasztható volt.

Kérdőívünk két fő részre tagolódik. Az első a szenior kor előtti időszak sportolási szokásait térképezi fel, a második szakasz, részben az első részre épülve, azzal párhuzamot vonva, a szenior éveket tárja fel.

Vizsgálati személyek

A SZAMOSZ honlapon meghirdetett kérdőíves felmérésre 36 atléta küldte vissza válaszait. A válaszadók 22%-a (8fő) nő, és 78%-a (28 fő) férfi volt. A legfiatalabb korosztály 35-40, a legöregebb korosztály a 85-90 éves csoportba tartozott. (A szenior atlétikában az alsó korosztály 35év. Innen 5 éves kategóriák vannak a születési dátum alapján számolt év adatokkal, pl. 35-40, 40-45, ... éves kategória stb.).

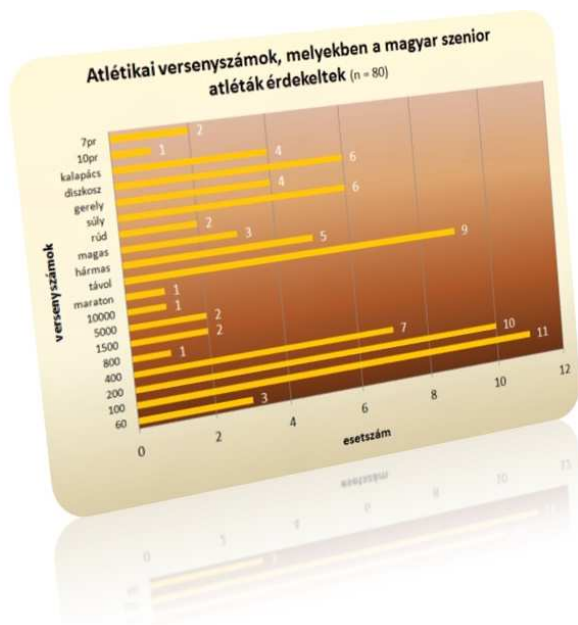
Az kapott adatok alapján egy magyar átlagos szenior atléta 52 éves, 79,2kg, 1,76m magas, (3-an nem adták meg a születési dátumot, ill. 4-en csak évszámot írtak – $n = 32$). A születési hely alapján (35-ből 7-en nem válaszoltak a lakhelyre) 3-an Budapesten születtek a többiek vidéken. A vidékiek 3 salgótarjáni, 2 nyíregyházi, 2 nagykanizsai születésű és 19 egyéb városban született atléta nyilatkozott a születési helyéről.

Statistikai eljárások

Az alapstatistika számítások mellett Spearman rangkorrelációt alkalmaztunk azon kérdések összehasonlítására, melyekben bizonyos rangsor fedezhető fel. Az összefüggések 5%-os valószínűségi szinttel 4 fokozatban állapítottuk meg, az egyéb válaszlehetőségeket nem vettük figyelembe, mivel azok nem voltak illeszthetők a kialakult rangsorba.

Azokban az esetekben, amelyekben az egyedszámok megfelelőek voltak Khi négyzet próba futtatásához (χ^2) vizsgáltuk az eltéréseket (a kontingencia táblában a cellákban a maximum 20% az egyedszám 5 alattinak kellett lennie az értelmezhetőséghez).

Eredmények



A 36 nyilatkozó atléta bejelölései alapján 38 futószám érdekeltséget összesítettünk, ebből 31 sprinter (60m, 100m, 200m, 400m), 3 középtávfutó (800m, 1500m), 4 hosszútávfutó jelölést kaptunk. Az ugró szakágban 19, a dobó szakágban 20 és az összetett versenyekben 3 jelölés érkezett. Egy versenyző több számot is megjelölhetett aszerint miben érdekelt. Összesen 80 versenyszámot jelölt meg a 36 versenyző.

Az első kérdésekben arra voltunk kíváncsiak, hogy az válaszadók mikor kezdték sportpályafutásukat, milyen sportot, ill. milyen eredményességgel űzték. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a szenior

atlétáink milyen edzőskörülmények között, milyen irányítás mellett, milyen eszközökkel, motivációs háttérrel, felszerelésben edzettek fiatalabb éveikben. Kíváncsiak voltunk továbbá, hogy a regenerációs lehetőségeket mennyire tudták kihasználni ill., milyen sérülések történtek a későbbi eredményességet esetlegesen meghatározó sportpályafutás alatti éveikben.

Ezekre a kérdésekre azért volt szükség, hogy feltérképezzük, milyen háttérrel rendelkeznek veterán atlétáink. A felmérés második felében kíváncsiak voltunk, szenior éveiket milyen edzőskörülmények között, milyen edzésszerekkel, edzővel, edzésterv mellett töltik az atléták. Bizonyos kérdések a két kor tekintetében összezsengenek, jól mutatva az esetleges változásokat, amit igyekeztünk egymással összevetve bemutatni.

Egy kérdésre 5 lehetséges válaszból kellett kiválasztani azt, amely a leginkább közelít az igazsághoz. Az utolsó válasz az „egyéb” volt minden esetben, melyet röviden ki lehetett fejteni. Egy kérdésre több választ is be lehetett jelölni, ezért az esetszámok több kérdésnél is magasabb elemszámmal rendelkeznek, mint $n = 36$.

Sportpályafutás kezdete



A magyar szenior atléták közel háromnegyede tizenévesként, sőt még tíz éves kor előtt (14% - egyéb válasz) kezdett el sportolni. Csak 1 fő kezdte sportpályafutását veteránként. Húszas éveikben 6%, harmincas éveikben 5% kezdett sportolni. A fiatal kor után egyesek befejezték aktív atléta pályafutásukat, mások kisebb kihagyásokkal, de folyamatosan edzettek, megint mások nem atlétizáltak. Az újrakezdés oka és időpontja nagy változatosságot mutat.

Újrakezdés

Arra a kérdésre, hogy milyen okból kezdtem újra, 35 válasz érkezett 26 válaszolótól, ugyanis 10-en egyáltalán nem álltak le. Egy fő orvosi tanácsra, 2 válasz érkezett arra, hogy szabadidős sportként, 13-an jelölték meg a „hiányzott a mozgás” lehetőséget, és 16-an jelölték meg a „versenyezni akartam” pontot. Hárman egyéb választ adtak, melyek következők voltak: „regenerálódás után kedvet kapott”, „visszahívott a klubom”, „mert a városomban rendezték az EB-t”.



Szenior atlétáink között 29%-os azoknak az aránya, akik egyáltalán nem álltak le az atlétikával, ami nagyon jó arálynak mondható a magyarországi lehetőségek és támogatottság tükrében. Azok, akik több mint öt éve kezdték újra 28%-os arányt mutatnak. 2 fő kb. (6%) 5 éve kezdte újra. Ez azt jelenti, hogy a válaszadók közel 60%-a több éve atlétizál már a szenior korosztályban. 8-an (23%) egy-két éve kezdték újra és 5-en jelölték meg az egyéb kategóriát, melyben a válaszok alapján kiderül, hogy ők most, ill. pár hónapja kezdtek el újra atlétizálni.

Sportolási szokások

Szenior atlétáink a kérdésekre adott válasz alapján természetesen nem feltétlenül csak az atlétikát üzték sportpályafutásuk elején. Többen jelöltek meg más sportokat is. Ezek közül a kérdőív egy kategóriaként kezeli a labdajátékokat. Megjelöli még a szertornát, úszást, kerékpárt, ill. egy egyéb kategóriát.

Az eredmények alapján a legtöbben valamilyen labdajátékot üzték (43%), a második legnépszerűbb a szertorna, és az úszás volt (13-13%). A nem sportoltak (6 fő) ill. egyéb sportokat azonos százzal jelöltek (11%-11%). Az egyéb válaszok között volt a tenisz, aerobik, evezés karate, teke, sakk, boks. A 36 válaszadó 48 sportot jelölt meg összesen, 6-an nem jelöltek semmit.



Eredményesség – fiatal kori eredményesség

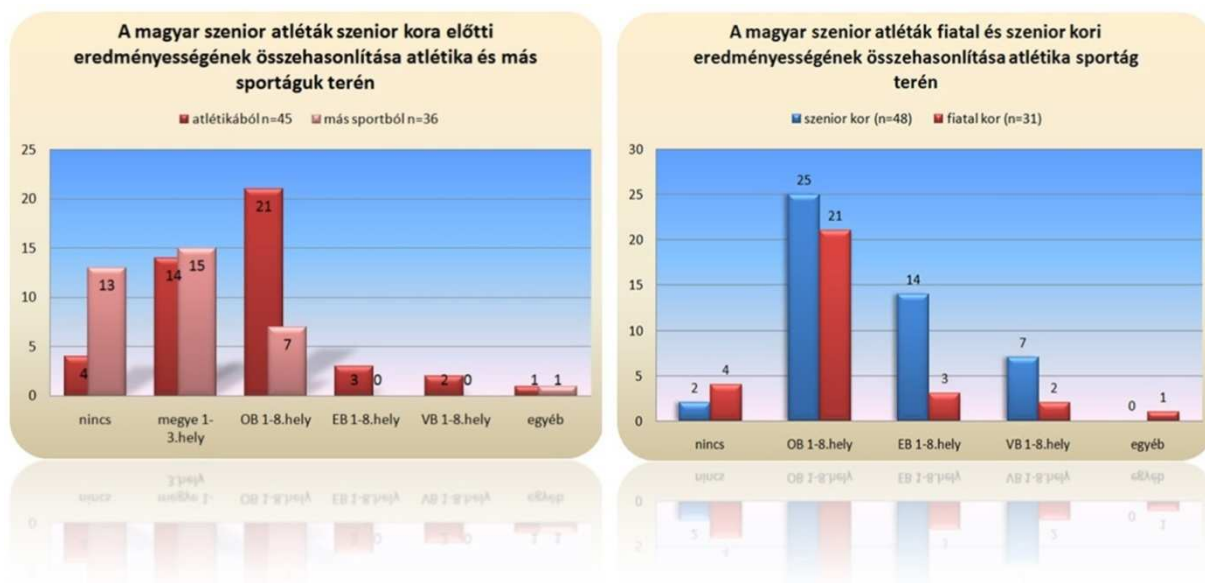
A fiatal kori atlétika és a fiatal kori más sportokban elért eredményességet összehasonlítva az atlétika sportág bizonyult eredményesebbnek.

A kérdőívben megfogalmazott eredménytelenség, megyei-, országos-, európai szintű és világbajnokság szintű eredmények vizsgálata alapján 4 fő (9%) nem ért el eredményt atlétikában szenior kora előtt, 13 fő, (37%) viszont semmilyen jegyzett eredményt nem ért el más sportágból.

A megyei szintű eredmények 14 atlétika (31%) ill. 15 más sportág (43%). A Khi négyzet (χ^2) próba alapján az adatok összehasonlíthatóak és nem mutatnak szignifikáns eltérést.

Jelentősen magasabb az országos szintű eredmények száma viszont atlétika sportágban 21 (47%), míg 7 (17%) a többi sportból. Az adatok (χ^2 próbával) nem összehasonlíthatóak.

EB helyezések 3 db (7%), VB helyek 2 db (4%) atlétikából, amíg a többi sportból nincsenek helyezések európai és világ szinten. Egyéb kategória 1-1 db.



Eredményesség – fiatal vs. szenior kori eredményesség atlétika szempontjából

A válaszadók közül veterán korukban 1 fő még nem versenyzett, 1 fő nem ért el jelentősebb eredményt. Fiatal korban 4 fő nem ért el számottevő eredményt.

Az OB eredmények tekintetében nincs jelentős eltérés (χ^2 próba, $p = 0,729$), (Szenior 25db vs. fiatal 21db, OB helyezés).

EB és VB döntő tekintetében azonban jelentős különbség mutatkozik (EB döntő: 14db sz. vs. 3db f.; VB döntő: 7db sz. vs. 2db f.; χ^2 próba-nem számítható egyik esetben sem).

A két időszak atlétikai eredményesség összehasonlításából kiderül, hogy OB eredményesség szempontjából nincs jelentős különbség. EB és VB szereplés tekintetében a szenior kor gazdagabb, de mivel statisztikai számítások (χ^2 próba) nem alkalmazhatók ezt óvatossággal kell kezelni.

Edző személye

Az eredményesség összevetése után újabb figyelemre méltó különbségeket találhatunk az egyes korszakok felkészülési szokásai között.

Az edző személyét vizsgálva kiderül, hogy a fiatal korban elsősorban a szakosztályi edzők munkája (60%) készítette fel a későbbi szenior atlétákat a versenyekre, addig a szenior korban csak az esetek 19%-ában.

Ugyanakkor a szenior korra elsősorban az edző nélküli felkészülés a jellemző (67%-ban), ami az eredményesség tekintetében nem előnyös.

Összefüggés vizsgálatok szerint a jelentős korreláció mutatkozott a fiatal kori edző személye és az edzésterv írójának személye ($p < 0,05$), ill. az időskori sérülések mértéke között – ez utóbbi fordított arányosságot mutatott ($r = -0,426$, $p < 0,02$). Óvatossággal, de megállapítható, hogy fiatal korban akinek nem volt edzője, annak nagy valószínűséggel nem is volt edzésterve, ill. nagyobb valószínűséggel válaszolt szenior kori súlyosabb sérülés megjelölésével.



Edzésterv

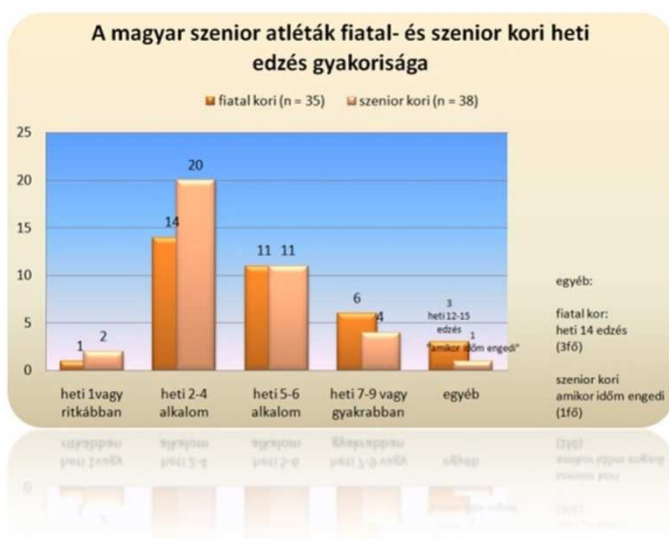


Ez előzőekhez szorosan kapcsolható az adat melyből kiderül, hogy ki írta, ill. írja atlétáinknak az edzéstervet. A két korszak jelentős eltéréseket mutat egymástól abban is, hogy ki írta akkor és ki írja most az edzésterveket. A magyar szenior atléták 34%-ának nincs edzésterve. Fiatalabb korban ez csak 16%-os arányú volt. Jelentős mértékű és egyben elgondolkodtató, hogy a szenior atlétáink közel fele magának írja az edzéstervet (49%), korábban ez csak 16%-ukra volt jellemző, míg csak 14%-ának írja edző, mely eredmény összhangot mutat, azzal, hogy kinek van jelen pillanatban is edzője. Fiatal korban – és ez érthető – 58%-uknak írta szakedzőt.

Az igen erős összefüggés találtunk a szenior kori edző személye és a szenior kori edzésterv írójának személye kérdésekre adott válaszok között

($p < 0,001$). Az eredmények alapján azok a válaszadók, akiknek nincs szenior kori edzőjük, nagy valószínűséggel válaszolták, hogy nincs edzéstervük, ill. akiknek van, azoknak az edzőjük írja.

Edzésgyakoriság



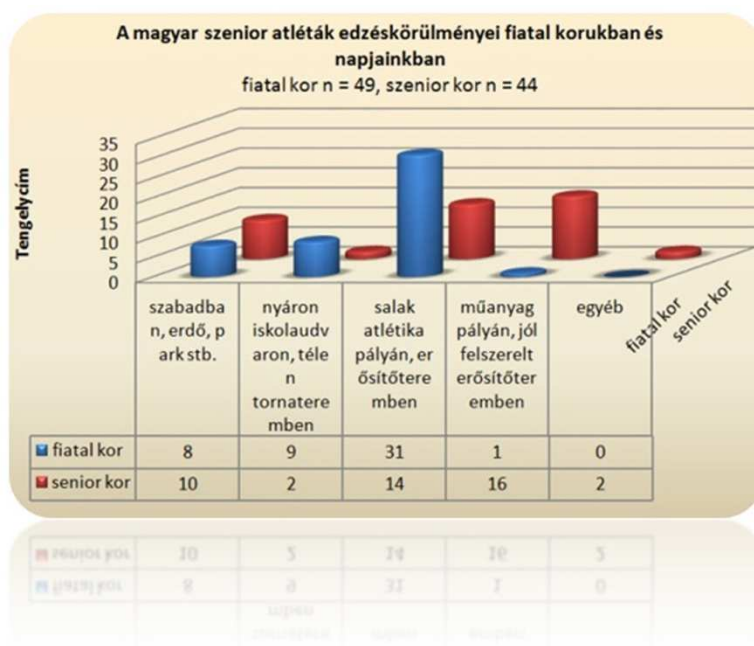
Az edzésgyakoriság szintén mutatója lehet az eredményességnek, természetesen megfelelően felépített edzések és megfelelő regenerációs idő mellett. Az edzések heti gyakorisága a fiatal- és szenior korban eloszlásuk és számuk tekintetében nagy hasonlóságot mutat. A fiatal korban az egyéb kategóriában 3 fő jelölt meg napi 2 edzésnek megfelelő (heti 12-15) edzést. A szenior kori egyéb kategóriában egy fő nyilatkozott: „amikor időm engedi”.

Az összefüggés vizsgálatok szerint az, hogy a válaszadók milyen rendszeresen edzett fiatal korban jelentős összefüggést mutat azzal, hogy mikor kezdek atletizálni ($p < 0,02$). Aki korábbi életkorban kezdett atletizálni az több fiatalkori edzésalkalmat jelölt

meg.

Edzőskörülmények

A magyar szenior atléták által adott válaszok alapján kiderül, hogy a két élethelyzet során jelentős különbségek mutatkoznak a salak és műanyag pálya által nyújtott edzőskörülmények adta lehetőségekben. Elszomorító adat, hogy napjainkban még mindig közel azonos számban edzenek műanyag és salakpályán. Természetesen ez az arány változott a fiatal korhoz képest, de európai tekintetben, még mindig elmaradásban vagyunk.



Edzésszerek

A használt edzésszerek tekintetében a legszembetűnőbb különbség a kondi gépek használatának változásában (fiatal kor 11% - szenior kor 25%) van, amely magyarázható a speciális gépek megjelenésének 80-90-as évekbeli megjelenésével. Másrészt a „hagyományos” a legtöbb tornateremben megtalálható eszköz használata szintén módosult (fiatal kor 30% - szenior kor 17%). Nem történt változás azok arányában, akik nem használnak edzésszereket a felkészüléshez.

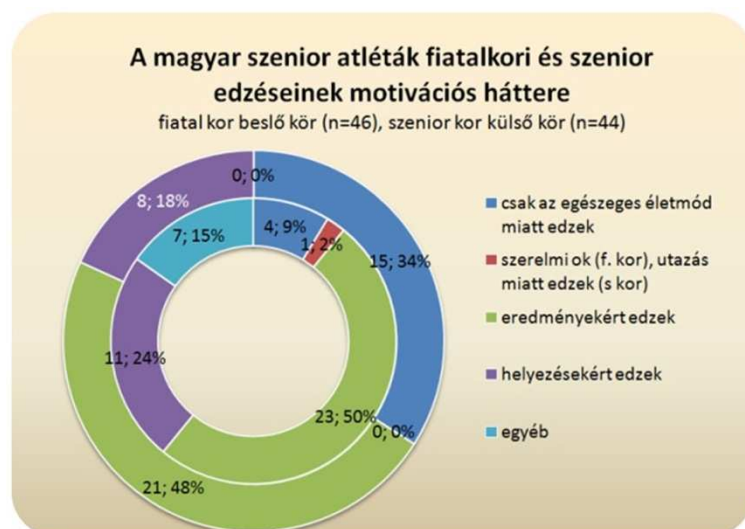
Összefüggést találtunk a fiatal kori edzőkörülmények között és a szenior kori edző személyére adott válaszok között is ($r = -0,359$, $p < 0,05$), melyből arra lehet következtetni, hogy azok, akiknek fiatal korban rosszabb edzőkörülményeik voltak, azok nagyobb valószínűséggel vettek komolyabb edzői segítséget igénybe.



Felszerelés

A válaszok alapján mindenkinek volt valamilyen felszerelése. 6 fő (15%) válaszolt úgy, hogy csak gumitalpú cipője, ill. melegítője volt csak fiatal versenyzőként. 16 fő (41%) rendelkezett szögessel is. 15 főnek (39%) már speciális szögös cipője is volt. 2 fő (5%) válaszolt egyébbel, ami dobócipőt ill. gyalogló cipőt jelent a melegítő mellett.

Motivációs háttér



Rendkívül fontos kérdés, hogy miért edzettek, ill. miért edzenek a kérdezettek. A motivációs háttér talán a legfontosabb eleme a teljesítményre törekvő edzőmunkának. Úgy gondoltuk, hogy az öt feltett kérdésben úgy gondoltuk kisebb módosításokat végzünk a két időszakra vonatkozóan. Mindkét kérdéscsoport rendelkezett egyéb lehetőséggel, azok számára, akik nem tudják behatárolni a fix kérdések alapján motivációs hátterük lényegét.

Az első kérdés, mely szerint az egészséges életmód-e az edzést motiváló erő, megegyezett a két korra vonatkozóan. Az eltérés szembetűnő. Amíg a fiatal korban 9%-os (n = 46)

erre a kérdésre a válaszadás, addig 34%-os a szenior korban ($n = 44$). (A khi négyzet próbával nem volt számolható e kérdés.) Ez jelentősnek különbségnek mondható. A második kérdés mely szerint fiatal korban szerelmi okok, szenior korban pedig az utazások motiválják az edzéseket elhanyagolható eredményt hozott. Szerelmi okokra csak egy válasz érkezett, amíg az utazás miatt senki nem edz szenior korban. A legtöbben (f. 50% vs. sz. 48%) egyértelműen az eredményekért edzettek és edzenek mindkét korszakukban. Nem feltétlenül egyértelmű, de a válaszokból kiderül, hogy a helyezések kevésbé motiválják szenior atlétáinkat legyen szó fiatal (24%), vagy szenior (18%) korukról, sőt egyre kevésbé ez a motiváció. Az egyéb motivációs tényezők között a válaszok alapján a következők szerepelnek: „hobbiból”, „kíváncsi vagyok, mire vagyok képes”, „szeretem csinálni”, „hiányzik a mozgás”, stb.

Regeneráció

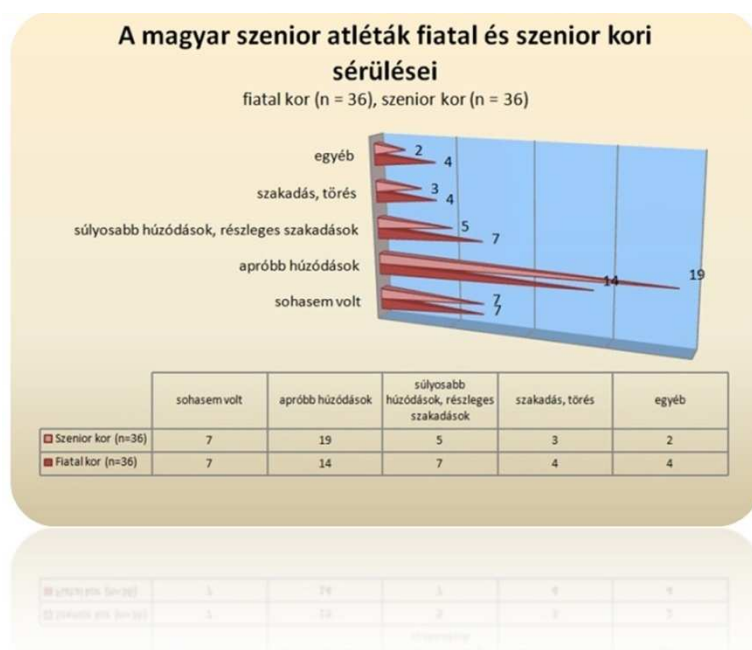
Szenior atlétáink fiatal kori regenerációt elősegítő szokásai rendkívül elszomorító képet mutatnak. 78%-uk nem alkalmazott semmilyen regenerációs procedúrát. Csak 3% (1 fő) alkalmazott gyúrót, és csak 5% (2 fő) kapott orvosi segítséget. A 8%-os egyéb kategória (3 fő) a következő válaszokat adta: „sokféle gyümölcs, zöldség”, „vitaminok”, „gyógyfürdő”. Nem bocsátkozunk feltételezésekbe mi az oka ennek, ugyanakkor köztudott, hogy az atlétika soha nem tartozott azok közé a sportágak közé amelyek túltámogatottak lettek volna Magyarországon és a napi gyúratás igen költséges.



Sérülések

A két kor sérüléseit vizsgálva kiderül, hogy a legáltalánosabb sérülések a kisebb húzóadások, melyek közel egyenlő arányban vannak jelen mind a két korszakban (f. 19, vs. sz. 14). 7-7 főnek soha nem volt sérülése, sem fiatal, sem szenior korban. A súlyosabb sérülések szerencsére csak kevesek sportpályafutását keserítették meg (f. 4, vs. sz. 3). Egyéb sérülések között szerepelnek a porcsérülések.

A sérüléseim mértéke fiatal korban kérdésre adott válaszok több más kérdésre adott válasszal összefüggést mutattak. Természetesen ezeket fenntartással kell kezelni, de ugyanakkor elgondolkodtató, hogy az újrakezdés időpontjával mutatott pl. összefüggést. Ezek szerint azok, akik fiatal korban nem sérültek, azok inkább egy-két éve kezdték újra, viszont nagyobb valószínűséggel kezdték egyre korábban újra azok, akiknek súlyosabb sérülésük volt fiatal korban ($p < 0,02$). A válaszok alapján hasonló a helyzet a fiatal, de a szenior kori edzésrendszerességgel. Akik fiatal korban súlyosabb sérülést szereztek, azok úgy fiatal, mint szenior korban nagyobb valószínűséggel edzettek/edzenek rendszeresebben ($p < 0,02$). Azok továbbá, akik súlyosabb sérülést szereztek fiatal korban, nagyobb valószínűséggel válaszolták, hogy edző írta az edzéstervet - akiknek nem írtak edzéstervet, azok nagyobb valószínűséggel nem szenvedtek, vagy nem sérültek olyan súlyosan ($p < 0,05$).



A korrelációs számítások alapján jelentős összefüggést találtunk a fiatalkori atlétikai eredményesség és aközött, hogy fiatal korban ki írta az edzésterveket. Ez azt jelenti, hogy azok, akik „a”-val válaszoltak az egyik kérdésre, nagyobb valószínűséggel válaszoltak „a”-val a másik kérdésre is, tehát azok, akiknek nem volt edzésterve, inkább megyei eredményeket, azok pedig, akiknek az edző írta az edzéstervet, inkább világbajnoki szintű eredményeket értek el.

Következtetések

E tanulmány arra hivatott, hogy a magyar szenior atlétikáról olyan adatokat szolgáltatasson sportolók és a sportvezetőség felé, amely több tekintetben, esetlegesen több vitás kérdést megválaszolva, hasznára lehet a magyar szenior és felnőtt atlétikának. Megírásának időszerűségét az is bizonyítja, hogy az elmúlt években eredményesség tekintetében az utánpótlás korosztály eredményei mellett kiemelkedik, helyenként azokat túl is szárnyalja a szenior eredményesség.

Dolgozatunkban kérdőíves módszerrel 36 magyar szenior atlétát kérdeztünk fiatalkori és szenior edzési szokásairól. A visszaérkező kérdőívek elemzése során az edzés körülmények, edző személye, szerzett sérülések mellett a legfontosabb kérdés a fiatal és szenior kori eredményesség volt.

Az eredményességet megyei, országos, európai, világbajnoki szinteken határoztuk meg. Az összefüggés vizsgálatban nem találtunk összefüggést a többi kérdésre kapott válasszal. Hipotézisünk tehát helyesnek bizonyult abból a szempontból, hogy az eredményességre adott válaszok nem mutattak összefüggést az edzőkörülményekre, az edző személyére, vagy az edzéstervre adott válaszokkal. Hipotézisünk második fele azonban nem igazolódott, hiszen nem találtunk összefüggést az eredményesség és felkészülés gyakorisága, minősége (háttér, körülmények) között a válaszok alapján.

Szenior atlétáink eredményességének rejtélyét tehát nem sikerült a kérdőívre kapott válaszok alapján megfejteni. Mindezek mellett azonban számos más tényre fény derült.

- A magyar szenior atléták háromnegyede tizenévesként kezdte a pályafutását. 10 fő egyáltalán nem állt le.
- Az újrakezdés két fő oka a mozgáshiány, és a versenyzés utáni vágy.
- Szenior atlétáink az atlétika mellett főleg labdajátékokat űztek, viszont meglepő módon a kérdezett személyek tizedrésze egyáltalán nem sportolt korábban.
- A fiatal kori atlétika és más sportokban elért eredményességet összehasonlítva az atlétika sportág bizonyult eredményesebbnek.
- A két időszak atlétikai eredményesség összehasonlításából kiderül, hogy OB eredményesség szempontjából nincs jelentős különbség. EB és VB szereplés tekintetében a szenior kor gazdagabb, de mivel statisztikai számítások (χ^2 próba) nem alkalmazhatók, ezt óvatossággal kell kezelni.

- Az edző személyét illetően azt kaptuk, hogy fiatal korban az esetek nagy százalékában a szakosztályi edzők munkája készítette fel a későbbi szenior atlétákat a versenyekre, viszont szenior korra elsősorban az edző nélküli felkészülés a jellemző. A korrelációs számítások szerint fiatal korban, akinek nem volt edzője, annak nagy valószínűséggel nem is volt edzésterve, ill. nagyobb valószínűséggel válaszolt szenior kori súlyosabb sérülés megjelölésével.
- A magyar szenior atléták 34%-ának nincs edzésterve, és közel fele magának írja.
- Az edzések heti gyakorisága fiatal és szenior korban eloszlásuk és számuk tekintetében nagy hasonlóságot mutat. Az összefüggés vizsgálatok szerint, aki korábbi életkorban kezdett atlétizálni az több fiatalkori edzésalkalmat jelölt meg.
- A szenior kori edzőkörülmények vizsgálata azt mutatja, hogy a salak és a műanyag pályán edzők száma közel azonos.
- A használt edzésszerek tekintetében a legszembetűnőbb különbség a kondi gépek használatának változásában van. Atlétáink nagyobb százalékban alkalmazzák a gépeket, mint fiatal korban. Az összefüggés vizsgálatok szerint a válaszadók közül azok, akiknek fiatal korban rosszabb edzőkörülményeik voltak, nagyobb valószínűséggel vettek komolyabb edzői segítséget igénybe később.
- A motivációs háttér vizsgálata alapján kiderül, hogy a legtöbben, közel fele arányban az eredményekért edzettek és edzenek mindkét korszakukban. A helyezések kevésbé motiválják szenior atlétáinkat, legyen szó fiatal, vagy szenior korukról.
- Szenior atlétáink fiatal kori regenerációt elősegítő szokásai rendkívül elszomorító képet mutatnak. 78%-uk nem alkalmazott semmiféle regenerációs procedúrát.
- A súlyos sérülések elkerülték a válaszadók legtöbbszörét és a legáltalánosabbak az apróbb húzódások úgy fiatal, mint szenior korban. Az összefüggés vizsgálatok szerint nagyobb valószínűséggel kezdtek egyre korábban újra az edzést azok, akiknek súlyosabb sérülésük volt fiatal korban. Akik fiatal korban súlyosabb sérülést szereztek, azok úgy fiatal, mint szenior korban nagyobb valószínűséggel edzettek/edzenek rendszeresebben. Végül azok, akik súlyosabb sérülést szereztek fiatal korban, azok nagyobb valószínűséggel válaszolták, hogy edző írta az edzéstervet. Akiknek nem írtak edzéstervet, azok nagyobb valószínűséggel nem szenvedtek, vagy nem sérültek olyan súlyosan.

Irodalomjegyzék

Aniansson, A & Gustafsson, E. (1981). Physical training in old men with special reference to quadriceps muscle strength and morphology. *Clinical Physiology* (1), old.: 87-98.

Hajnal, K. (2005). Az öregedés biológiája. PTE TTK GENETIKAI ÉS MOLEKULÁRIS BIOLÓGIAI TANSZÉK.

Israel, S. (1992). Age-Related Changes in Strength and Special Groups. In P. V. Komi (Szerk.), *Strenght and power in sport* (old.: 319-327.). International Olympic Committee.

Michael L. Pollock, David T. Lowenthal, Joan F. Carroll, James E. Graves. (2008). The Elderly and Endurance Training. In *Endurance in Sport, Second Edition* (old.: 547–564).

Nádori L., Derzsy B., Fábíán Gy., Ozsváth K., Rigler E., Zsidegh M. (1984). In L. Nádori (Szerk.), *Sportképességek mérése* (old.: 72.). Budapest: Sport.

Shephard, R. J. (1998. march 07). *Aging and experience (Az öregedés és az edzés)*. Forrás: <http://sportsoci.org>.