A sporttudatosság vizsgálata válogatott atléták körében

Dr. Kiss-Polauf Marianna

Dr. Tállay András, Dr. Halasi Tamás

Országos Sportegészségügyi Intézet

MASZ Sportegészségügyi Konferencia

2017. november.18.

Budapest

- A sportegészségügyi tevékenység fejlesztésének egyik fontos része, hogy a **sportolók visszajelzéseit**, elképzeléseit , aktuális tudását is megvizsgáljuk.

- Az élsport megköveteli a **tudatos hozzáállást** mind a sportoló, az edző, mind a sportorvos részéről.

- A **2016**-os nyári atlétika szezonban 3 korosztály versenyzőit kérdeztük sportegészségügyi témában.

- Az alapinformációk mellett sportsérülések, ortopédiai deformitások, lúdtalpbetét használat, gyógytorna, masszázs, sporttáplálkozás, sportpszichológia és teljesítmény diagnosztikai tapasztalataikról érdeklődtünk.

- Vizsgálatunk célja az volt, hogy rávilágítsunk azokra a területekre, ahol szükség van a <u>személyi vagy anyagi feltételek fejlesztésére</u> illetve a <u>sportolók, edzők és sportorvosok ismereteinek bővítésére</u>.

Sportolói kérdőív

Kedves Sportoló! Az Egészségügyi Csapat nevében előre is köszönjük, hogy a kérdőív kitöltésével segíted munkánkat!

NÉV: **ÉLETKOR:**

VERSENYSZÁM: **EGYESÜLET, EDZŐ:**

KITÖLTÉS DÁTUMA:

Hány évesen kezdtél atletizálni?				
Korábbi sportág?				
Komolyabb sérülésed, műtét volt-e? Mi?				
Van lúdtalpad? (boltozat süllyedés)	igen	nem	nem tudom	kifelé dőlő sarkam van (supináló láb)
Viselsz talpbetétet?	igen – sportcipőbe utcaiba	nem		
Ha viselsz, milyet?	Egyedi	konfekció		
Ha egyedi hogyan vették a mintát?	Statikus talpnyomás	Dinamikus talpnyomás - futószalag		
Milyen gyakran cseréled?	Fél évente	Évente	Más	
Meg vagy elégedve vele?	Igen	nem		
Sportcipődet a lábadnak megfelelően választod	igen	Nem	Nem tudom	
Van-e valamilyen egyéb mozgásszervi eltérésed? (gerinceltérés, végtaghosszkülönbség stb..)	Igen:	nincs	nem tudom	
Ha igen, kapsz-e rá valamilyen terápiát?	torna	Segédeszköz	Gyógyszer	Egyéb
Jártál valaha gyógytornásznál?	igen	nem		
Mi miatt?	Sérülés rehabilitációja	Megelőzés	Teljesítmény fejlesztése	
A gyógytorna része-e az edzésednek, alapozásodnak	igen (milyen jellegű torna?)	nem	nem – nem elérthető	

Sportolói kérdőív

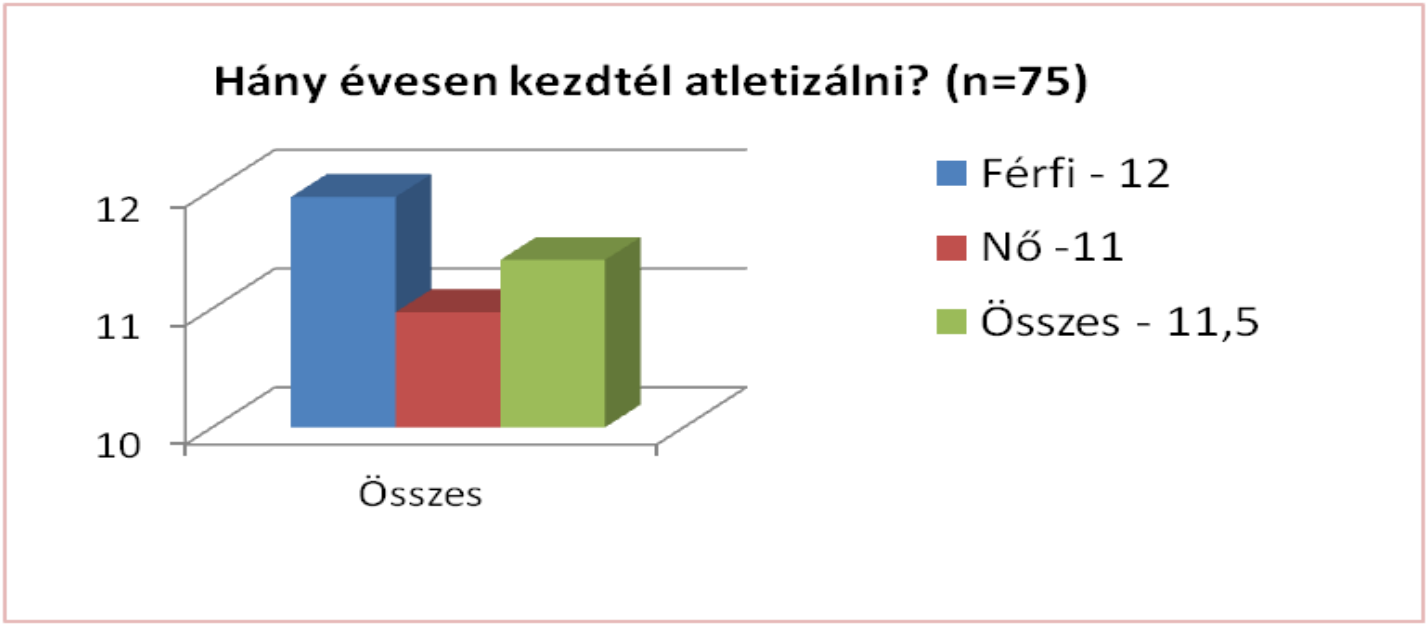
Milyen gyakran jársz masszőrhöz?	Heti 1 vagy több alkalommal	1-2 hetente	Panasz esetén	Nem járok	
Kihez jársz?	Keretmasszőr	magán			
Ki finanszírozza?	MASZ	Egyesület	MOB	Egyéb	magam
Jártál-e valaha sportpszichológusnál?	Igen, rendszeresen jártam/járok	Nem – nincs szükségem rá/nem hiszek benne	Nem -nem ismerek jó szakembert Nem – egyéb		
Ha jársz, milyen szakemberhez jársz?	sportszakpszichológus	Egyéb /klinikai pszichológus	Más		
Használsz-e valamilyen pszichológiai módszert a felkészülésnél,versenyzésnél?	Igen – mit?		Nem		
Van-e valamilyen ételallergiád, érzékenységed, vagy folytatsz-e valamilyen speciális diétát?	Igen – tej/laktóz Glutén Egyéb:		nem		
„Sporttudatosan" táplálkozol?	Igen	Nem	Nem tudom		
Fogyasztasz-e táplálék kiegészítőt?	Igen, rendszeresen	Igen, időszakosan	Nem		
Dietetikai tanácsadáson voltál-e?	Igen	Nem, nincs szükségem	Nem, de szeretnék		
Ki volt a tanácsadó?	Dietetikus szakember	Orvos	Egyéb		
Elégedett vagy vele?	Igen	Nem			
Jártál-e terhelésdiagnosztikai felmérésen?	Igen, rendszeresen évente többször	Igen, évente 1x vagy ritkábban	Nem – nincs szükségem rá	Nem, de szeretnék	
Ismered a Call Centert?	Igen	Nem			
Ha igen, igénybe vetted már a szolgáltatást?	Igen, rendszeresen használom	Igen, ritkán	Nem.		

Kijelentem, hogy a közölt adatok a valóságnak megfelelnek.

Hozzájárulok,hogy a kérdőívben szereplő információkat - **a beazonosításra alkalmas személyi adataim nélkül** - a MASZ és/vagy a Válogatott Keretet Ellátó Szolgálat (VKESZ) statisztikai elemzés céljából feldolgozza, az eredményeket publikálja.

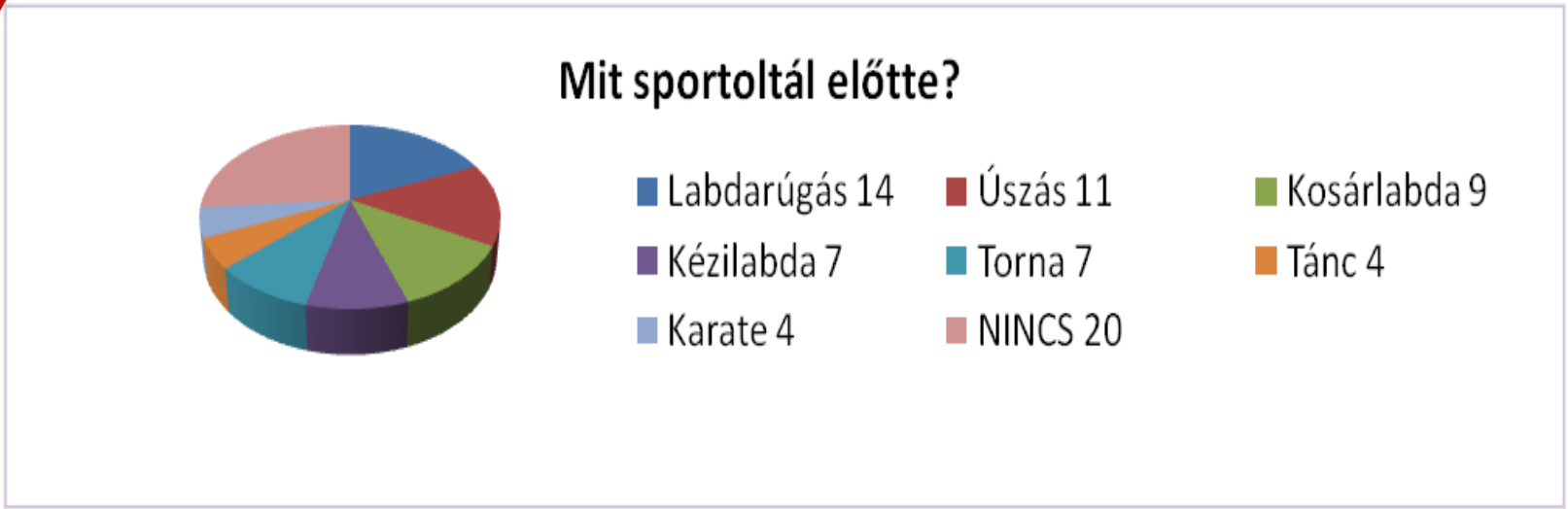
.....

Sportoló aláírása



- **26** fő **felnőtt**, **12** fő **U20** és **37** fő **U18** válogatott atléta, 41 nő, 34 férfi vett részt a vizsgálatban.

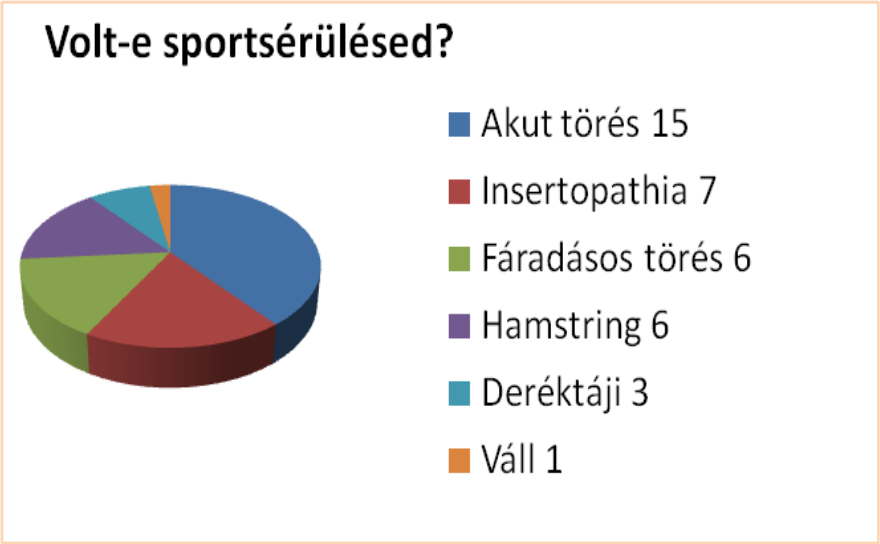
- A versenyzők átlagosan **11 és fél** évesen kezdték a sportágat.

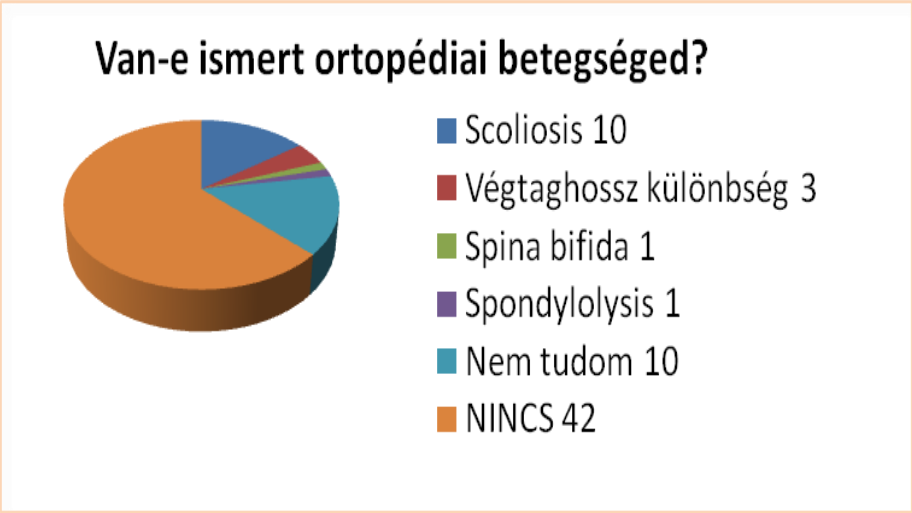


- A korábbi sportágak közül a **foci**, **úszás**, **kézi**- és **kosárlabda** mellett a **torna**, **karate** és **tánc** voltak gyakoriak.
- Kiemelendő, hogy **20 fő** esetében nem szerepelt korábbi sport, mely arra enged következtetni, hogy az iskolai testnevelés elegendő alapot nyújthat a későbbi sikeres sporttevékenységhez.

- A sportsérülések és túlterheléses sportártalmak között az **akut törések** mellett a **combflexor** sérülések, **deréktáji** fájdalmak, **insertiopathiák** és **fáradásos törések** voltak gyakoriak.

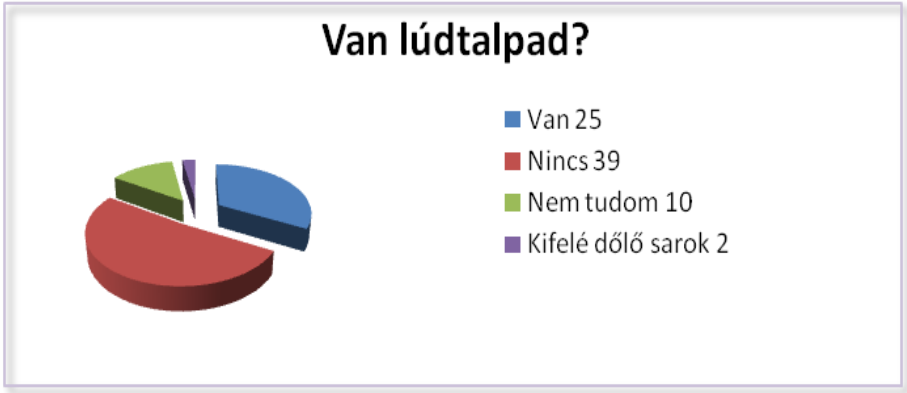
- A versenyzők **23%-**nak volt ismert ortopédiai betegsége.

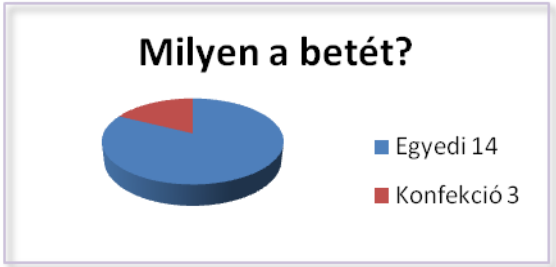




Lábforma és cipőbetét

- A magukat lúdtalpasnak tartó sportolók (25 fő) közül 17-en viselnek cipőbetétet, közülük 7-en a sportcipőjükben. A túlnyomó többség egyedileg, statikus mintavétel alapján készített betétet használ, melyet évente vagy ennél ritkábban cserél. Többnyire elégedettek a cipőbetétekkel.
- A sportolók 77%-a lábforma szerint választ cipőt, míg 23%-uk nem tudja, vagy nem tartja fontosnak a kérdést.



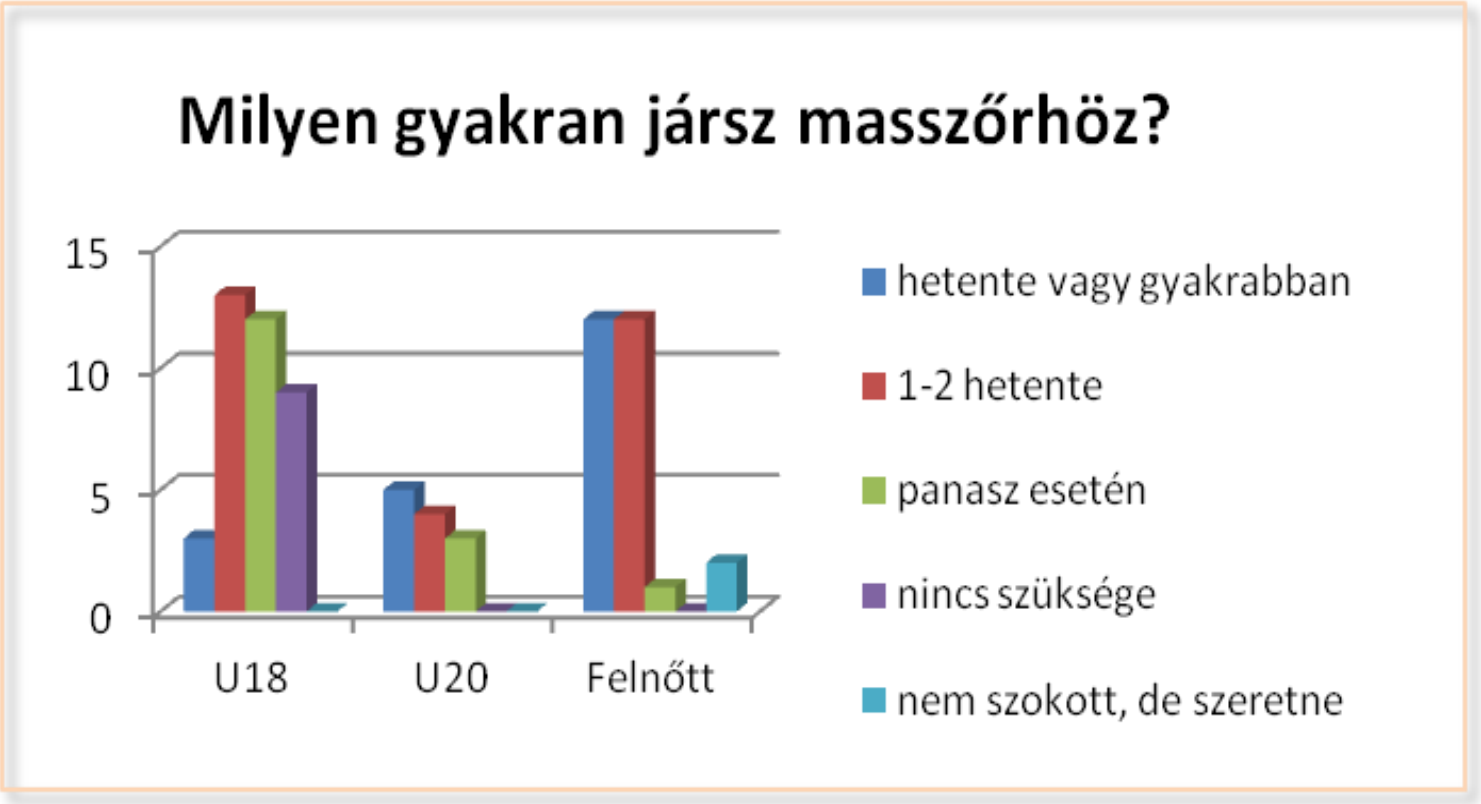


Lábforma és cipőbetét

- Mindez lényeges arra nézve, hogy a lúdtalpbetétetek elrendelésénél és készítésénél az orvos illetve a gyártó fontosnak tartja-e, hogy a betét az adott sportterhelésnek (statikus-dinamikus) megfelelő mintavételi eljárással készüljön, valamint hogy ennek van-e jelentősége a kezelés eredményességében.

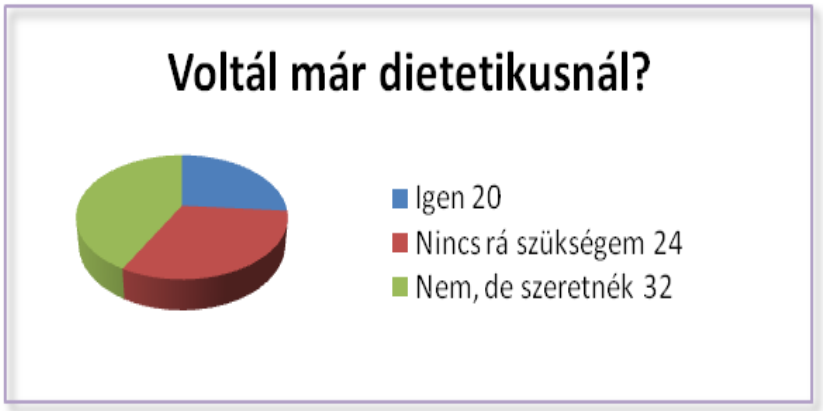
- A lúdtalpbetétet indikáló orvos részéről fontos lenne, hogy a panaszmentes és panaszos boltozatsüllyedés vizsgálatát és terápiás elveit illetően egy egységes szakmai irányelv legyen használatban.

- A sportolók **70%-a** járt már valamilyen okból gyógytornásznál. A megtanult mozgásterápiát a versenyzők kb. <u>fele építi be</u> az edzésmunkába.



A felnőtt sportolók túlnyomó többsége minimum 1 vagy 2 hetente masszíroztat, míg a 18 év alattiak több, mint fele csak panasz esetén vagy egyáltalán nem jár masszőrhöz. A versenyzők 44%-a saját költségen, a többiek sportszövetségi vagy egyesületi szponzorálással fedezik kiadásaikat.

A sportolók **28%**-a járt már sportpszichológusnál, de ennél valamivel kevesebben használnak rendszeresen pszichológiai módszert versenyzéskor vagy a felkészülés során.



- A versenyzők 36%-a nem tudja, vagy nem tartja sporttudatosnak táplálkozását. 25% időszakosan, 42% rendszeresen fogyaszt **táplálék kiegészítőt**, míg 32% nem használ semmilyen kiegészítést.
- 43% azok aránya, akik még nem voltak, de szeretnének **dietetikai tanácsadáson** részt venni.
- A sportolók között 8%-ban fordult elő **laktóz- , glutén** vagy egyéb érzékenység. Ez a versenyek és edzőtáborok szervezésénél fontos lehet.

A megkérdezett sportolók közül mindössze **egy** fő jár évi több alkalommal teljesítmény diagnosztikai vizsgálatra. 24,5 % évente egyszer, 51,5% még nem volt, de szeretne, míg 23% nem érzi szükségesnek a vizsgálatot.

Következtetések

- A **<u>láb boltozatát</u>** érintő válaszok alapján a gyakorlatban is használható sportág- és terhelés specifikus vizsgálati és terápiás alapelvekre lenne szükség az ortopéd orvosi részről.

- A sportsérülés és sportártalom **<u>regiszter</u>** létrehozása régóta nemzetközi törekvés, az ebben való közreműködés sportorvosi feladat is.

Következtetések

- A sportban a rehabilitáció mellett a preventív és teljesítmény fejlesztő gyógytorna, **mozgásterápia** támogatása, az edzők bevonásával hosszú távú cél.

- A regenerációban nélkülözhetetlen **masszázs**hoz való széles körű és rendszeres hozzáféréshez a személyi és anyagi feltételek javítása mellett a fiatalok részéről belső igény is szükséges. Ehhez szükséges az orvosi tájékoztatás is.

Következtetések

- A sporttudatos **táplálkozás** oktatása, támogatása mára alapfeladattá vált.

- A **sportpszichológiai** lehetőségek, gyakorlati hasznuk jobb megismerése mellett nagy igény van a megfelelően képzett sportszakpszichológus kollégákra.

- A **teljesítménydiagnosztika** sikeres alkalmazásához az edzők és a sportolók ismereteit is bővíteni kell.

Következtetések

- A sportolókat rendszeresen (évente/félévente) vizsgáló orvosoknak, sportorvosnak komoly szerepe van a **sporttudatos nevelésben**, a sportolók saját egészségükkel és fizikumukkal kapcsolatos ismeretanyagának bővítésében.
- Ez a sport- és egészségtudatosság hozzájárul sportolóink egészségmegőrzéséhez, magas szintű edzésmunka és sporteredmények eléréséhez, mindamellett, hogy később edzőként, szülőként is kamatoztathatják és továbbadhatják tudásukat.

Köszönöm a figyelmet!